心理咨询师的亲子教养书

做情绪的小主人

（给孩子的情绪管理课堂）

[illegible]

大连理工出版社
Dalian University of Technology Press

COAY Books

目录
Content

- 图书卖点
- 编辑推荐
- 媒体书评
- 做情绪的小主人(目录)（1）
- 做情绪的小主人(目录)（2）
- 自序
- 分享一段最近描写的亲子关系
- 故事里的四个主要角色
- 敏感与爱
- 预哭毕业的眼泪（1）
- 预哭毕业的眼泪（2）
- 上学记——小雨篇（1）
- 上学记——小雨篇（2）
- 上学记——小雨篇（3）
- 上学记——小雨篇（4）
- 上学记——阳光篇（1）
- 上学记——阳光篇（2）
- 上学记——阳光篇（3）
- 上学记——扎根篇（1）
- 上学记——扎根篇（2）
- 我听见你的心
- 让人麻烦但不糟糕（1）
- 让人麻烦但不糟糕（2）
- 我怕怕妈妈生气（1）
- 我怕怕妈妈生气（2）
- 我怕怕妈妈生气（3）
- 学会温柔（1）
- 学会温柔（2）
- 树长出力量（1）
- 树长出力量（2）

- 旦的好处只有可爱（1）
- 旦的好处只有可爱（2）
- 也很敏感的展爸（1）
- 也很敏感的展爸（2）
- 也很敏感的展爸（3）
- 爸妈吵架，儿子画画
- 三人哭三人笑（1）
- 三人哭三人笑（2）
- 三人哭三人笑（3）
- 对爱的表达
- 兔兔尿布
- 小男孩的友谊（1）
- 小男孩的友谊（2）
- 妈妈生产时的树（1）
- 妈妈生产时的树（2）
- P.S.：绘本《橘色奇迹》的名言
- 陪伴初生的女儿（1）
- 陪伴初生的女儿（2）
- 树成为哥哥（1）
- 树成为哥哥（2）
- 旦学会说好（1）
- 旦学会说好（2）
- 以下是我陪旦旦的习惯（1）
- 以下是我陪旦旦的习惯（2）
- 学会珍惜妹妹（1）
- 学会珍惜妹妹（2）
- 一双兄妹，父母纳凉（1）
- 一双兄妹，父母纳凉（2）
- ＥＱ三故事
- 我的选择掉了
- 教孩子温柔（1）
- 教孩子温柔（2）
- 教孩子温柔（3）
- 爸爸，你爱我吗？

图书卖点

[图书卖点]

1.作者的职业是心理咨询师，拥有不容置喙专业能力。并且做过亲职辅导和中华大学通识兼任讲师，已出版《做孩子心中的小太阳》、《养出有力量的孩子》等，在台湾金石堂、诚品亲子类图书中都荣登榜首。

2.搜狐母婴频道特别推荐;

3.本书获得中国最大，也是最早、最有影响力的早期教育机构——东方爱婴的认可及鼎力推荐。

编辑推荐

[编辑推荐]

一位已经是两个孩子妈妈的心理咨询师，用自己细腻的心灵与儿女进行互动，用心理咨询师的知识和技巧引导孩子的行为，点滴的寻常生活经历中，将正确处理情绪的方法植根在孩子的心灵。作者通过这本书的细细讲述，让爸爸妈妈们恍然大悟，原来我还可以和宝宝这样沟通！面对宝宝的情绪时不再无措，宝宝接受妈妈的引导时也不再牵强。

媒体书评

[媒体书评]

作为一个早期教育工作者，我深知孩子六岁以前的教育对孩子的一生有多么重要，尤其是六岁前情绪的正确引导，对孩子形成一个好的性格是至关重要的。

——东方爱婴早教中心董事长 贾军

我认为这是一本饱含了作者的良苦用心，以及深沉的教育责任感和真实的教养经验的，不可多得的家庭教养实用手册。

——摇篮网专家 滕婧

《做情绪的小主人》内容很感人，让人感受深刻的是，这位妈妈在面对孩子成长中一个个带有情绪的困难时，都能以一种爱的智慧帮助孩子找到平衡，这些是值得每位妈妈学习和思考的。

——李跃儿巴学园老师 马丽娟

读了这部书我才领悟到，情商与其说是教育的结果，不如说是滋养，尤其是家庭氛围滋养的结果。教育，包括道德教育，很大程度上关乎人的外部性、社会性、目的性，而情商是“摸心的感觉”、“灵性的家”、“人际互动里最内层的情感状态”。

——资深策划人 田苗

这本书里面一个个鲜活的故事，一个个感人的亲子互动场景，让我的心灵受到了深深的震撼。谢谢理书一家带给我的惊喜，让我找到了一个父亲在家庭中角色的定位。

——幼儿教育专家 曾庆春

做情绪的小主人(目录)（1）

做情绪的小主人(目录)
推荐序
自序
敏感与爱
预哭毕业的眼泪
上学记——小雨篇
上学记——阳光篇
上学记——扎根篇
我听见你的心
让人麻烦但不糟糕
我怕怕妈妈生气
学会温柔
树长出力量
旦的好处只有可爱
也很敏感的展爸
爸妈吵架，儿子画画
三人哭三人笑
对爱的表达
甜蜜与温柔
兔兔尿布
小男孩的友谊
妈妈生产时的树
陪伴初生的女儿
树成为哥哥
旦学会说好
学会珍惜妹妹

一双兄妹，父母纳凉
ＥＱ三故事
我的选择掉了
教孩子温柔
你胖

做情绪的小主人(目录)（2）

来了，一阵风，颜色飞起来了
爸爸，你爱我吗?
澄明与信任
幸福的两种样貌
哎哟与真好
孩子，你轻松地哭
小裤裤底下?
叛逆与权力需求
哭的晴朗
小男孩的祕密企图
天使逐出伊甸园
核心需求
伤心的母亲
安分里的霸气
觉察自己的控制欲
挫折时开心起来
M型社会管教反思
惊艳与珍惜
相亲相爱法则
让孩子自己来
因为你很重要
学会说对不起
生气与和好
从自责到负责
固执与情义
树遇到小益

好幸福呢
大小男人的战争
兄妹吵架新解
水痘与成熟
输与赢的世界
惊喜的蒲公英

自序

做情绪的小主人

自序

幸福不是漫天盖地，而是在生活中深情捡拾

昨天开车经过一条小巷子，目睹车祸现场。我将车子在路边小停，跟女儿旦旦说："你等等，妈妈想送光①给那两个人。"那是一位躺在地上的阿姨与一位无助的卡车司机。

送完光之后，三岁的女儿问："为什么摩托车会跟卡车相撞？"我说："就像我们走路有时候会跌倒，人生有时候会无常啊！"母女在嘀咕对话后，手牵手过马路，在新竹的护城河畔，撕下一小片一小片吐司，喂鱼，喂小鸟。

女儿澄明地在她的快乐中，我的心思回到方才马路上的两人。是否，这样一起意外，让两个家庭开始一段艰辛的奋斗时光呢？而在艰辛的生活里，他们从何处得到爱的滋养？

最近的我，经常能感受到"世界的浮动与变化"，在变化的局势里，无常才是恒常。因此，特别珍惜能相互陪伴的时光。能与妈妈手牵手在公园散步，能感受女儿贴在耳后柔软爱笑的脸颊，能看着儿子快乐地踢球，能与老公相约吃个午餐，说说贴心话或吵吵架……这些生活中的平凡时刻，在我的知觉经验里，嗅闻起来有浓郁的芬芳，散发出淡淡的金色光泽。

珍惜此刻幸福的我，深深记得无常来袭的凛冽。

《带着伤心前行》的故事，诉说那段凛冽而深刻的记忆，许多谘商②界的朋友推荐给个案看，陪伴失亲的心碎。《做孩子心中的小太阳》则写出教养孩子的小法宝，许多读者纷纷学会"把害羞交给我"的亲子魔法。

而眼前的手稿，宝瓶的第三本书，说的是："在生活里捡拾下来的幸福"。这些记忆，当时若没有写下，有百分之八十是遗忘的。因为，

这些记忆如此细碎，如此轻盈，如天使掉落的羽毛，它带来爱与光的讯息，却又如此容易视而不见。

打开自己的手稿，一个又一个小故事，像魔术帽中变出兔子鲜花一样，连自己都惊喜。原来，当年树是这样学会上学不哭的……是耶，他跟爸爸有过权力争夺期！还有，儿子曾经那么肠腆才说出他的第一个“对不起”！阅读这些带着甜蜜芬芳的文字，心也被照亮了。

儿子树已经是个凡事都有自己看法的小学一年级学生，经常，在我们需求不合相互协商时，我感受到，自己与儿子有一种契合与关爱，我们会彼此退让。这关爱的基础，是在他幼儿时，我们共同挖掘的爱之泉源吧！例如，我可以说：“先洗澡的打屁股三百下！”树会立刻大声说：“我要。”他很爱被我打，是那种轻轻拍打皮肤的舒服享受。

拍打他，是树恢复被关爱能量的活动；透过拍打全身上下，甚至打个七八百下，不只接收到触碰的温柔能量，还兼做穴道按摩。在这本书里，可以阅读到，当年在生活里很细微的小地方，我们如何共同挖掘这道深泉。

分享一段最近描写的亲子关系

分享一段最近描写的亲子关系：

年初三，是婆家的大家族聚会，我们的责任是尽早回去，让阿祖开心，接着去餐厅，和三十多位亲族聚餐。树一进阿祖家门，就有礼貌地拿到了遥控器，聚精会神地看着《海绵宝宝》。大伙儿要出发了，我要他关电视，他用生气的口吻说："为什么要出去吃饭？在家里吃不就好了？"走去餐厅的路上，他甚至气哭了。

我停下来，摸摸他的脸蛋，我说："树，你能看电视，是因为有眼睛和耳朵对不对？"他点点头，泪水流下来。

"记得妈妈带过你，谢谢你的眼睛和身体，那次你很开心，记得吗？"他点点头，放松一些。于是我继续说，说起谁让他拥有身体，他要谢谢爸爸，那又是谁让他的爸爸拥有身体……他要谢谢阿公；那阿公的爸爸又是谁？于是我说了，"今天，我们要跟阿公的兄弟姊妹吃饭！要跟你爸爸远方的兄弟姊妹吃饭！""这是很珍贵的，很远的兄弟姊妹，你相信吗？这群人身上，有一半以上的人，跟你拥有相同的DNA源头，因为，你们都是从同一个阿祖和女阿祖来的。"

树平静了，这个故事让他有了意义感。他在餐厅，与自己的表哥坐在一起，虽然没有敞开心去认识其他人，他张开眼睛看着一屋子的亲族，开怀地享受食物；在大家举杯时他睁眼看着，我觉得他的心逐渐朝向这群有点陌生的亲族打开了。

做情绪的主人，逐渐成为社会显学，"如何既做自己又与人连结，如何不委屈自己又与人相亲相爱？"成了热门工作坊的主题。在变革浮动的世局中，恒常而稳固的滋养，是来自于生活细碎平凡处，真心与理解的相遇吧！这是一本这样的书，即使作者如我，都能从其中得到滋养的书。

故事里的四个主要角色

故事里的四个主要角色：

树：老大，男，二〇〇二年出生。

旦：老二，女，二〇〇六年出生。

我：本名理书，灵性名字Mali，他们的妈。

展：我的老公，孩子们的爸。

注：

①“送光”为佛教用语，此处意为发自内心地为他人祈福。

②“谘商”和谘询的意思略同，不过台湾的“谘商师”是一种职业，就像是心理医师、精神科医师一样，但谘商师不开药方，仅提供谈话的心理谘询。

敏感与爱

敏感与爱

敏感与爱搜集了我们家两个孩子（主要是哥哥）敏感的性格，迎接他的敏感，我们激发出许多动人的，爱的片刻。

预哭毕业的眼泪（1）

预哭毕业的眼泪

“因为会有分离，我们就会学到最重要的事情，那就是珍惜。”

我补充问：“你知道什么是珍惜吗？”“不知道。”小人儿回答。

这是树五岁八个月的样子。

昨晚唱着歌煮饭时，展带着两个孩子回来了。旦旦睡着了，睡在爸爸的臂弯里，树则泪涟涟地，有伤心的能量，听他喃喃说：“我不要，我不要离开亲仁。”我将瓦斯关小火，蹲下来问他怎么了。

他继续口齿不清地哭泣着，断续说：“我不要离开亲仁……我要每一天都到那里……”“我很喜欢那里……我要永远都去那儿。”原来小人儿意识到自己在幼稚园只剩一年的时光，开始了别离的伤悲，他还特地加强语气，“每一天”、“永远”。

看他这样哭我还满欣赏的，觉得他可爱，我第一个念头想轻松地说：“没关系啊，你上小一的时候，妈妈还会让你去那里上安亲班。”但是孩子抱在怀里，感受到他的真挚情意，心中一凛。于是我正色地说：

“你很喜欢那里，你永远都不想要跟它分离，对吗？”

“嗯。”他哭得更多，但心安定下来，像是被我捧住一样。

“妈妈小时候也跟你一样，想要跟很多人永远不分开的……”话锋一转，“你知道，分离是会发生的……就像不只你要离开亲仁……我说过，有一天，爸爸妈妈也会离开你……你记得吗？”

我听见远方的展深呼吸一口气，困惑又好奇地聆听我，还会说出什么惊人之语。

怀里的小人儿点点头，心更安定下来，害怕失去我们的恐惧与伤悲，是他两岁半至四岁半的议题，我们讨论过好多次，所以，当我提起这更大的真实以后，他反倒有力量了，关于幼稚园要毕业的事成为小事，他正在面对一个更大的真相。

“我知道。”树开始能清晰说话。“是啊，我们讨论过，即使那一天到了，你身边还是会有人爱你，照顾你。”“只是你心里会很想念我们，是吗？”我表达我的心。“嗯。”怀中的树又点头。

“因为会有分离，我们就会学到最重要的事情，那就是珍惜。”

我补充问：“你知道什么是珍惜吗？”“不知道。”小人儿回答。

预哭毕业的眼泪（2）

“珍惜就是，你口袋有五颗糖……吃到最后一颗，你知道就要吃完了，所以你就特别用心吃，吃得特别有味道，这就是珍惜，你现在知道了吗？”“知道。”小人儿点点头。

“所以，你在亲仁还有半年多，还有两百多天，你可以很珍惜地过每一天。”“就像你也要好好珍惜爸妈还在你身边的时候。”“妈妈也很珍惜你这么小，我还可以完全地把你抱在怀里，让你哭哭的时候，你知道吗？”“嗯。”小人儿平静了。

我将他整个抱起来，像抱旦旦一样，让他坐在我臂弯。

他已经好高了，抱起来的时候头比我高，快撞到排油烟机，我开始单手炒菜，继续说话：“你看啊，当小孩的好处就是可以被抱起来，让妈妈边煮饭边抱你，要好好珍惜你是个小孩的时候喔！”

“知道了！”他已经会笑了，我将他放下，他跑去玩，整个晚上疯狂快乐。

阳光进入，伤悲化为光，蒸融成光子飞到天空了。

到了睡前，他自动跑来跟我说：“每次哭哭的时候，我的心都会有好多种颜色，到了哭完的时候，我的心就变成像彩虹一样的颜色了，真好。”这是我的儿子，多情有感受的小孩。

现世的分离，是一定会发生的；而珍惜，让我们贴近了“没有真正分离”的心灵真实。幼稚园的记忆，会永恒鲜明地活在儿子的心里。我如此笃信着。

上学记——小雨篇（1）

上学记——小雨篇

原来，当我以为什么是对孩子好，而很有技巧的推动……事实上，我是在控制。

这是一篇给未来树的信，妈妈写在他上学的第三周。树上学前，在与家分离的哀伤中挣扎。坚持鼓舞孩子往外飞的妈妈，在树离开后，因为心痛，而写下这封信。那一年，树三岁九个月。

树：

今天早上在电梯口，你泪涟涟地要求我："妈妈，那你今天可不可以不要待在家里？"我回头一直在思索，这是什么意思。后来我明白，你心里说的是："如果家里没有妈妈在，那我去上学也就认了。可是想到家里有妈妈，以前每天早上都是在家里快乐的玩，为什么今天不行？"我猜，如果妈妈在家，对出门上学的你，心里会有不甘吧！因着这样的思考，我的心痛了起来（就在胸口的正中央）。

心痛是我做了一件自己最不认同的事——早上我用了"如果……我就撤回爱"的方式，来与你互动。妈妈要承认，当时我在说谎。也就是，如果你真的今天没去上学而留在家里，我会很无奈，也会因不能睡觉而疲惫，但我无法不跟你说话。因为在我们之间的流动与沟通的需要是这么自然，我怎么能亲手残酷地扼杀自己的需要与忽视你的恳切呢？

而我知道，今天的你，因为爸爸和我联手说不跟你说话，才让你真的铁了心，往学校的方向前去。爸爸说，后来你的泪就全部都止住了，牵着园长的手往学校里走。然后，你回头，真情而悲伤地问："那放学回家，你们会跟我说话、跟我玩吗？"

我的心痛是，这么多年来，妈妈最享受的时光就是早上单纯陪你在家玩，这是我们很幸福的时光。一瞬间妈妈也犹豫起来，怎么这么急着催促你去上学，为的是哪桩？早上你说："我不要去上学。"我

问：“那你要的是什么？”你说：“我要在家里，跟你们一起快乐的玩。”

正如同妈妈在联络簿上告诉你的小虹老师：“从树回家快乐雀跃的样子，他喜欢学校是肯定的。他的能力发展在适应学校生活上也会很轻松。现在唯一剩下的，是他对家里的眷恋与多情，所以每天早上的分离是有悲伤的，但我确定，即使大声哭着说再见，他都能在几分钟内，恢复平静，融入学校生活。”

是啊，因为你的能力和对学校的喜欢，让我这么坚定你可以到学校。可是，妈妈如何回应你对家的喜欢与依恋？我也曾是很恋家的小孩。记不记得昨天，妈妈跟你说：“妈妈懂你的舍不得我们。因为妈妈以前上高中、上大学、出国念书——与外婆分离时都会哭，哭得很惨。”

上学记——小雨篇（2）

是啊，妈妈即使已经习惯一个人住外面了，在车子要来时，要说再见时，我还是会掉泪，有时候会一路哭到台中、台北；出国留学，坐飞机时还一路哭过太平洋。妈妈昨天也说了，“即使舍不得，还是要分离。因为，我很高兴人生有这么多的外出的经验，那让我现在有很多快乐的可能。”即使是四十岁的我，每回要离开外婆家时，还都会偷偷掉泪呢。你才只有三岁多呢！

对啊，今天下午你回家，妈妈得跟你承认我的犹豫和不确定。早上妈妈让自己装作很坚定要你上学的样子，罔顾你坚定的“不要去”。这不是真实。真实是：“我和你都有两边的声音。对于去上学或留在家里，我们两个，在心里，一样的是，两边都有。”

对于你喜欢早上留在家里的念头，你上学的早上，我和爸爸商量了好办法。那就是，我们可以早上八点起来，三个人吃早餐，然后一起玩。玩到十点，你再去上学。我们也一并送小旦旦到阿嬷家。这样，你可以拥有早上在家玩的幸福，也可以有到学校的快乐。爸爸妈妈可以享受温暖幸福的早晨，还可以留时间给自己工作。

这个办法，实行上的困难，就是我们全家得在九点钟上床。那就是爸爸妈妈在晚上，要很有效率地过日子才行，不可以撒懒拖延晚上的家务事。你也要一起合作，早早洗澡，把你晚上有的各种欲望，早早做了，让自己可以甘愿上床。

回想起这两周，你有四次赖着不上学的纪录。

第一次，你说了，我们很快就同意。因为妈妈认为，要有退路才有前行的勇气。那一天，你回家，我们和小旦旦三人在家过着很愉快的生活。你因为照顾妈妈想睡觉的需要，所以学会一个人安静的玩。而那一天，你也有许多时间与小旦旦在一起。我看到，你跟小旦旦有越来越多的联系，越来越多的喜欢。那一天，你在家发现，原来你已

经可以自己念一本书，一本我已经念给你超过二十次的绘本。这样你有好大的信心与快乐。

第二次，你说不上学，我们给你的条件是，你亲自去跟小虹老师请假，然后保证第二天要去。你做到了，一个勇气的尝试。那一天，早上我陪你走迷宫、画画、写ABCD……你爱上了跟我一起写字的时光。下午，你跟爸爸外出工作。

爸爸发现了，“原来，当我以为什么是对孩子好，而很有技巧地推动……事实上，我是在控制。这孩子让我学会好多。”

是啊，那天爸爸尝试在车上让你睡午觉，你一直抗拒，他好挫折，却也发现了大智慧。后来你怎么睡午觉的？你回来跟我玩，我们和小旦旦窝在小房间里，然后我说：“我累了。”一睁开眼睛，你已经窝在很窄的缝隙里睡着了。

上学记——小雨篇（3）

第三次，你说不上学。爸爸和我很坚定你要去。爸爸说：“再不去，我们跟学校的关系就搞砸了。”我附和：“是啊，难得找到一家理念与交通与我们家相近的学校，而且树这么喜欢。”

于是，妈妈抱着你，在红色大摇椅上，我们说了好多的话，花了快四十五分钟。最后你选择有勇气地去上学。记得你说：“我今天不勇敢。”我说：“勇敢的孩子去上学，想办法让自己快乐；不勇敢的孩子也去上学，可能哭哭，可能无助。”在那段对话里，我们谈了很重要很重要的话。

我说：“你刚刚说，看五分钟卡通，就要去上学了。难道你说的是假话吗？”你说：“对啊，我刚刚在骗你的。”于是我说：“那这样，我以后就不知道怎么相信你了。”于是你好着急好着急，比要你上学都着急，你哭着说：“不要不相信我，我要你相信我。我刚刚是开玩笑的。”

那天早上，我们一起学会“人而无信，不知其可。”妈妈说：“我喜欢你不去上学就认真说出来，不喜欢你开玩笑，因为我不知道你是在开玩笑呢。”

后来，你认了要上学的事实，很凄切地和我拥抱说再见，你抱住小旦旦，跟我说：“我喜欢小旦旦，我要一整天都看到她。”那时候妈妈真的跟你开了玩笑，“那你就背小旦旦去上学，要记得喂她喝奶喔！”你才真的着急起来，“我不要带小旦旦去上学。”妈妈跟你道歉，因为我在开玩笑，而你好认真。如同这几天，你每次用拖延策略，我和你爸爸都有被晃点的感觉呢！（妈妈了解，这是小孩子在求生存，没关系的。）

第四次，也就是今天早上，妈妈好高兴，你真的学会了诚恳。你从头到尾，都清楚地表达，“我不要去学校。”你已经学会不用任何拖

延的策略，妈妈好高兴，你学会了家人之间互相信任的感觉，这比什么都重要。

而妈妈此刻还在犹豫着，若我允许自己软弱下来，是不是我会做不同的决定，和爸爸一起同意你，晚一点再去上学呢？到底，我们家限制条件的底线在哪儿？什么是对我们全家四人幸福快乐最平衡的选择？

今天早上，你如此真情婉约地哭着，要留在家里。妈妈其实很心动。可是我握着你的手问了水晶摆，妈妈内在的心与外在的思考都确定，若你今日又没去了，我们全家失去的，比获得的多。所以我选择，即使心痛，都得推着你向前。

昨天，你说："我就是舍不得你们两个。"上一周你说："上学太辛苦了，因为要等很久，吃完三个碗，才可以再见到你们两个。"妈妈是这么真实而能感受到你的舍不得，而妈妈也同时感受到你在学校的快乐与冒险之后的力量感。

上学记——小雨篇（4）

我要如何选择呢？我知道，若我也因为心疼或舍不得，而在此刻抱住你，那就走上一条会共依附的路。会吗？若我能割舍自己更多的工作与梦想？把时间再多留给你？

你两岁时，我尝试过一次，因为自己梦想时间的需要，送你去上学。后来我承认，时机未到，你在学校会过得太辛苦。于是，我让自己拒绝掉更多的工作，把每日的早晨都空出来陪你。快两年了，你变得又勇敢又聪明，活泼而外向。妈妈认为时机到了呢，如果我再因为这情感而继续延宕自己的梦想，会不会以后我会抱怨呢？如同外婆年轻时总是说："如果不是因为你们这些孩子，我的人生就不会……"让我觉得，都是我们孩子拖重了妈妈的人生。

我经常在演讲时提到，"父母给孩子的爱，是要真心真意，那样的爱才不会让孩子觉得沉重。"妈妈的狠心，背后就是这个理念，我不要你以后沉重，我要你得到的爱都是全心全意的。

所以，妈妈虽然犹豫，也允许自己软弱。妈妈还是选择继续坚定地推动你往前走。这样得到的回报是，你会有个很快乐的妈妈，回家后还会有个很专心陪伴你的妈妈。

妈妈的梦想是写字。我有好多东西想要写出来，想要成为一个作家。是的，除了一个说故事人，我想成为一个作家。你知道吗？成为作家的梦想，除了因为有太多情感和想法想要写清楚之外，另一个梦想是，我可以有很多时间在家里，可以弹性回应你和小旦旦需要我。

你常常问："妈妈你的梦想是什么？"我会说："我的梦想就是四个人能够在家里一起生活。"这是最大的梦想，而这梦想的背后有个平衡，那就是多少时间，四人相亲相爱；多少时间，我得跟自己独处；多少时间，我可以和爸爸有两人时光。这样才能确认，四人的相亲相爱，是全心全意的幸福时光。

这封信，是妈妈在你上学第三周的周三早上写的。等你长大了，有机会，要给你看的。

——一直在学会，什么是爱的妈妈

二〇〇六年一月二十五日

上学记——阳光篇（1）

上学记——阳光篇

树问："还要等四天才能再去上学啊？好久喔！可以早一天去吗？"

二○○六年的一月十一日，三岁九个月的树上学了。

他每天回来都跟我报告他的感言：

第一天："我开始喜欢这学校了。"

第二天："我越来越喜欢这学校了。"

第三天："我已经喜欢这学校了。"

每天晚上，我都能感觉到回家后，因为能量充满而快乐的树。

布署他上学的计划持续了约半年。观察他各种条件都已具备：

‧说话够大声，连阿祖都听得见了。

‧表达很轻松，除了害羞之外，内外的沟通够了。

‧可以自己吃饭、上大小号、穿鞋。

‧会表达生气，甚至与菘表弟打架也不输了。

‧哭泣很短，通常一分钟内会自行停止。

‧他用手机可以处理分离焦虑，每天他用手机表达思念。

‧透过打鼓课的练习，他对于课堂与秩序，熟悉了。

家庭教养的部分，三个主要照顾者的特质，他都具备了，他有：

‧爸爸的思考与男子气概。

‧阿嬷的事事关心与万事通。

‧还有与我的心沟通的宁静。

孩子长大，家庭能给的教育刺激开始显得不足：

‧他有学习飢渴，家里自然能给的教育刺激开始嫌弱。

‧他渴望能与小朋友在一起。

‧他想要将想象力付诸实行的动力很强。

我知道，自己无法全心变成在家教育的妈妈，我感受到自身体内的热望，一种追寻心灵的燃烧。女儿出生了，之前挂念树上学，阿嬷会寂寞。现在有旦妹妹，阿嬷可有另一波的忙碌。

上学的时机到了喔！我在心里下定决心。

上学记——阳光篇（2）

三个月前，我向孩子预告：“一月就要去上学了。”十二月，参观学校，他认识了一个“吃我做的松饼”的园长。十二月底，我们俩在月历上画出了上学的日期：先一周上三天、慢慢花六周时间增加到一周五天。于是我预告，一月十一是你上学的第一天。记得当时树说：“那将会是我难过的日子。”后来又改为：“那将会是我害怕的日子。”

一月初，我生产后出院，孩子告诉我：“我好想早点去上学喔。”我说：“对不起，你要学会忍耐，时间还没到。”累积足够的渴望之后，到了上学前一天晚上，他开始哭：“我害怕，不要去了。”我问他：“要带哪一个枕头去学校？”他直哭不要选，但还是用手指选了一个枕头、牙刷和毯子。

一月十一日，我撑着有各种痛的月子身体起来，叫醒他：“树，要去上学了喔。”他大哭：“我害怕。”我问：“怕什么？”“我怕你们不见了。”（真是精辟的表达，我心里赞叹。）

于是我说了一个散布讯息的隐喻给他：“树，你知道风筝吗？风筝有一根线拉在手上，虽然看不见但是感觉得到。你知道你的风筝是什么吗？就是你的手机！”

一旁的爸爸已经准备好了，“按1可以找到妈妈，按2可以找到爸爸，按3可以找到阿嬷，按5可以找到阿公。这样你就有几根风筝线了啊？”

“你记得电影《北极特快车》里的哥哥吗？当北极特快车要来接他时，他敢不敢上车？他不敢，对不对？可是后来他有没有上车？有，对不对？因为，虽然很害怕，他还是很想要去找圣诞老公公。”

“你知道《北极特快车》的哥哥，后来不只看到圣诞老公公，还交了五个好朋友……你记得吗？妈妈觉得你这次不是去上学，是去交朋友喔！学校有老师可以当大朋友，还有同学可以当你的朋友。”

“《北极特快车》的规矩就是，在天亮之前要把小朋友送回他家。树的家是什么地址啊？我们的规矩是下午四点半要把你接回来我们家。”“只有相信的人看得到圣诞老公公对不对？妈妈相信，妈妈一直相信你做得到。爸爸还有一点点不相信，阿嬷不相信……那你呢？你相不相信你已经够勇敢，可以去交新朋友啦？”

“你比较会哭，还是菘比较会哭？我知道菘上学时哭了五天，那你要哭几天呢？我不知道爸爸小时候有没有哭，等一下上学的半路你再问他，妈妈上幼稚园也有哭喔！而且妈妈都偷偷哭。”

树想想：“我要哭六天，比菘多一天就好。因为我比他爱哭。”

“你知道放风筝时可以放得很远，只要感觉手上的线拉着，就一定可以收得回来。你看，今天晚上你回来的时候，我会在门上贴一张海报，我们来画你的一天，树上学的第一天，看看你是什么表情，好不好？”

上学记——阳光篇（3）

对话后，孩子变安定了，他点点头，亲亲我，说拜拜。展说，他到了校门口，就跟着一个第一次谋面的老师，被她牵着手，说要去“做松饼了”。（松饼游戏是他的创作，我们去参观学校时发展的。）

第一天，他打了三通电话，两通给爸爸，哭着要人陪。一通给我，要我把帽子脱掉（坐月子的我戴着毛线帽保暖）。

第二天，他打了两通电话，在他害怕要哭之前，问我怎么办。

第三天，他哭了两回，没有打电话。

第一天，他认识了四个老师，跟一个老师变成好朋友（他的转移依附对象）。

第二天，他记得两个小朋友的名字。

第三天，他和一个女生成为好朋友，又记得另外一个新名字。

树去上学了，学校的活动与人际互动，充满了他的心。他回家像只小鸟一样雀跃，跟我说着学校的点滴。他通过了第一周，养成了放学后坐在椅子和床上和我聊天的习惯。三天后，他问：“还要等四天才能再去上学啊？好久喔！可以早一天去吗？”为了长远之计，还是让他在平衡里慢慢变化，顺便对学校累积足够的渴望……足以支撑他继续通过上学的第二周。

记得第一天傍晚，树还在阿嬷家。我与展吃饭，听到第一天上学一切顺利，我忽然落下了很心疼的眼泪。

原来我这么心疼这孩子去上学，又深又细腻的心疼。是的，我心疼同时信任，非常非常信任，树在眼前开阔的新世界。

上学记——扎根篇（1）

上学记——扎根篇

从妈妈怀旦开始，我们就小心不说："你是哥哥喔，以后要照顾妹妹。"甚至连阿公阿嬷姨婆们这样说时，都会被妈妈提醒，别这么说。

这是给树的信，在他稳定上学以后，当妈妈的我感受到他长出不一样的东西。

树，那天妈妈抱着旦，哄着哄着，忽然认真看着睡着的你，漂亮小男孩。（你会不同意妈妈用漂亮，因为你给自己的词是酷、帅。）我感受到心里一种扩充的感受，饱满丰盈的，如温暖的云，扎实的土壤。

这就是爱吧！很久以前，麟叔写信问我："一个人可能同时爱两个人吗？"那时候我年轻，不懂得爱，所以我的答案是不晓得。现在我晓得了，爱，是一种存在状态，不是一种可以计量或占据空间的"东西"，你和旦，都能诱发妈妈爱的存在。所以，当我同时感受到爱，因你们两个，是同时喔，一点儿也不冲突。而这样爱的存在感，只有在妈妈很宁静时，才有缘体现。

是啊，你已经长成一个小男孩了！你说话时，有一种肯定的语气，像是内在灵魂，有了领主一样。每回，我们说话时，你，主导着自己，为自己发声。昨天，我们要画一幅画给恒叔叔，你二话不说，拿了色笔就将纸分成四份，"一人一份，"你说。（妈妈本来是要给你一整张纸的。）

你画了下圆圈雨的天空，地上长长的绿草，说："画完了。"

我要你再拿一张纸，画那个有"4"当朋友的小男孩。你躺在地板，静静说："这样就够了。"你昨夜的沉静让妈妈惊讶，不曾见过这么静止的你，而静止里，仍有熊熊的力道。后来半夜发现你发烧，我们才揣摩出，夜里你的宁静，有身体的疲倦。

记得你很宁静地躺着，我们问你：“心里想什么？”你回答，你想着学校，学校的同学，学校的老师。两个月前，在妈妈第一次写信给你时，你还曾经哭着不上学呢！但从妈妈写信以后（虽你没看），你因不想上学而哭，只有一回而已喔！

记得你还在哭着不上学的一月，妈妈发现，你在家里如阳光如风如马般的动与快乐；在学校里，你如小花如草地如静止的空气一样宁静。也许，你怕怕上学，除了陌生恋家外，还有你喜欢跟我们在一起的自己，一个勇敢快乐无拘无束的小男孩。

这是一种被无条件接纳的爱吧！因为眷恋这种感觉，更想跟我们在一起。

年轻时，妈妈也因为这样，爱上跟展爸在一起的自己，而离不开他。

上学记——扎根篇（2）

Anyway，上学已经成为你生活的一部分，说："周五我的同学说礼拜一见时，我都在心里偷偷说礼拜二见。"是啊，你是一个礼拜上学四天的孩子。你的世界，就这样扩展开了。我们帮你挑了以游戏与人际互动为主的幼稚园，学校给了你满满的同伴，还有专心陪你们玩的老师，这是我们自己给不起的。光等旦长大，可以陪你追逐说话，至少要两年呢！

昨天，我们忙时，我见你安静地摇着旦的推车，虽是你的玩耍，我还是要说："你自发地照顾妹妹呢！"从妈妈怀旦开始，我们就小心不说："你是哥哥喔，以后要照顾妹妹。"甚至连阿公阿嬷姨婆们这样说时，都会被妈妈提醒，别这么说。

因为，妈妈希望，照顾妹妹对你而言，是在妹妹出生后，自然而然跟着爸妈一起耳濡目染，变成一种选择，一种喜欢，而不是脑袋里的一个声音，或是一个责任。

旦出生后，你像看一个精致玩具一样看她，不敢碰她。后来，你从菘表弟和云姊姊的眼睛里学到，原来旦是很可爱的，是很珍贵的。我看到，当他们兴奋于看见旦之时；当哥哥的你，有一种幽微的骄傲神情。我看到，你在旦面前，开心地舞弄身体逗她。你会告诉我们，她笑了。你会积极地大声喊："拿尿布交给我就搞定了。"旦哭的时候，你不受干扰，也不觉得着急。旦说话时你是权威，大声翻译给我们："她说她想要被抱抱啦！"有时候，我太急，要你拿面纸，你会不理我。有时候，为了让旦熟睡，我要你轻声，你会做到。

有一次，因为照顾旦哭，我忘记你想吃香蕉，忘了拿给你。你哭哭告诫我，"以后不可以这样子。"旦听到你的声音就兴奋，我说："那是她在妈妈肚子里听到最多的声音了。"

树，妈妈看到你的转变。看到你逐渐粗壮的树干，和茂密的绿叶。旦出生，你拥有一个日后可以互相陪伴的妹妹，也拥有了一个可

以练习给爱的对象。上学，你正在实习离开父母，在老师的看护下，交许多朋友。我会说，你学习之路已经打开，你敞开了心，这世界也向你敞开。

——为你感到骄傲的妈妈

二〇〇六年三月十七日

我听见你的心

我听见你的心

“树，你在收玩具啊？”我好奇地询问。

“对啊，因为我听见你的心在说话……你心的声音好大声……我听见了。”小人儿一字一字笃定地说。

三岁又一个月的树，说了些神奇的话语，当妈妈的我将之记录下来。

睡前，我说：“整理家里的时候到了，我们来收拾玩具吧！”树说：“可是我还想玩。”累到只想躺下来的我问：“你现在想收玩具吗？”“不想！”孩子坚定地说。

“好，你不想我就自己收。”我回以坚定。“那会怎样？”（以前有玩具他不一起收就会被我暂时没收的规矩。）我回答：“妈妈只是会闷着不说话，不能理你，直到收完了我才会跟你说话。”

于是我开始自己快速收拾起来，小人儿随之也加入，跟着动手收拾起玩具，放掉他原来想玩的心情。“树，你在收玩具啊？”我好奇地询问。

“对啊，因为我听见你的心在说话……你心的声音好大声……我听见了。”小人儿一字一字笃定地说。

“我的心在说什么？”当妈的我好奇极了。“你的心在说要我一起收拾。”当儿子的他一脸清爽正色回答。

我当下清醒，心也沉淀了下来。这孩子听得见我心的声音耶！

回想起有回上打击课前的车上，“树，今天你的害羞怎么样？”下车前我询问。“今天我的害羞和勇敢在一起。”小人儿摸摸心，清楚地表达。

当时的我也是震惊的，这多么像我们帮他把勇敢与害羞整合在一起的样子，内向的害羞与外向的勇敢放在一起了。而那天，陪他上课

的老爸回来偷偷跟我说："树今天也回答老师了，而他的勇敢是和害羞一起出来的。"

我在心理治疗里用的内在历程的隐喻，在孩子的世界里却如此真实地呈现。我听见你的心在说话，你的心说得好大声，所以我就听啦！

在他说完那神奇话语的当下，母子间许多静默相向的片刻，许多不言语的接触与交流，忽然全部鲜明得有了声音。

敏感的孩子，和母亲的心，有好深好深的连结。

让人麻烦但不糟糕（1）

让人麻烦但不糟糕

他说："我们老师说波波很糟糕。"

我："嗯？他做了什么事老师这样说？"

旦满一岁，某日晚餐时间，她好辛苦。

她累了想睡，又饿了要吃东西，但因为我们正在晚餐，绝不让自己错过美食的她，抗拒入睡；也因为美食当前，她不肯喝奶。

可是，昨日的晚餐，没有太多她能吃的东西，她抗拒吃稀烂的白饭，她只想吃有香气的成人食物。好不容易，喂她喝了一百毫升的奶，她还是一看到食物入我们口，就哭。一种抗议性的哭泣。

树说："旦有些麻烦，一点小事就哭。"

他补充说："我也有些麻烦，一点小事就哭很久。"

我们俩像看到阳光，惊喜地问："你怎么会这样说自己？"他很自然地说："妈妈说的啊！"（我的惊喜，是因他有觉知，很可爱放松地觉知自己的现况。）

后来，我们赶紧收拾桌面，食物都消失了，旦哭了一下，很快就融入游戏里，放松愉快了。

她窝在我怀里，我享受抱着她的舒适，一下子，她就睡着了。我陪着她上床（九点），傍晚和我一起泡澡的树，也很快就入眠（九点四十）。幸福享受早睡的宁馨。

隔天我六点就起床了，坐在马桶上，想起昨夜树说的话。诚实的我，仔细回顾，我不曾这样说他啊！他如何形成这概念？想起我们泡澡时的对话：

他说："我们老师说波波很糟糕。"

我："嗯？他做了什么事老师这样说？"

树："他帮忙别人拼图，用耍赖的方式，把拼图藏起来，让人家拼不起来。"

我说：“这的确是让人麻烦的事情，但我觉得这不代表这个人糟糕。波波做了让人麻烦的事情，他不是个糟糕的小孩。”树有些困扰：“可是我们老师这样说。”

让人麻烦但不糟糕（2）

我："你用自己的心感觉看看。你喜欢波波吗？他让你觉得糟糕吗？"

树："我很喜欢他，他有些顽皮，可是我很喜欢。"

我："你也可以做顽皮的事啊，妈妈会觉得你麻烦，但我不会说你不好。"

泡澡前，我的指甲刮到他的脸皮，他哭了很久，当时的确觉得又好笑又麻烦。我心里跟自己说："人生经常有麻烦，麻烦时放轻松就好了。"

我："一个人，可以偶尔做麻烦事，但没有人是个糟糕的人。一个人，可以偶尔做让人喜欢的事，但他也不是绝对的好人。"

树："那如果一个人常常做让人喜欢的事呢？"

我："那我们可以说，他真是个让人喜欢的人啊！"

树还是困惑："那小石呢？"（卡通《巴布建筑师》里，一个爱捣蛋的稻草人。）

我："嗯，小石是个让人伤脑筋的人，但大家还是满喜欢他的。"

也许是他事前的哭泣，加上后来的对话，树自行产生一个结论："我有时候很麻烦，一点小事会哭很久。"而他评论自己时，带着欣喜和轻松，这是让我开心的。

记得学咨询时，老师常说："把人与事情分开。"这就是我试图为树做的事情。我喜欢他，真心接纳自己的每个面向，包括爱哭、想顽皮、对顽皮欲望的压抑以及软弱。

我也喜欢他，用同样好奇的心，看着周遭的朋友。我喜欢，我们有这样辩证的历程，也欢迎他的老师。

我怕怕妈妈生气（1）

我怕怕妈妈生气

我问："旦旦，你是不是害怕妈妈不喜欢你？"

女儿一岁十一个月时，在我的笔电上"键盘"（双手油油，乱按键〔开机键〕，将屏幕打开又关上打开又关上）。我心里紧张，憋着吼声轻轻地说："不要这样对待我的电脑。"

女儿安静了两下，然后，慢慢地，口吐出她从没说过的字句，她看着我，很缓慢地："妈妈，我怕怕你说这样的话。"我立刻听懂了，只是因为诧异而愣在那里，女儿又说了一次："妈妈，我怕怕你说这样的话。"接着，她像是在说给自己听或是复习，她又说了一次："我怕怕你说这样的话。"

于是我跟她确认："你是说，你怕怕我说'不要这样对待我的电脑'那句话吗？"她点点头。于是我回忆起，这两天我这样对她说话的片刻，再次与她确认："还有，我昨天说：'不要这样玩水！'是吗？"

女儿点点头。然后万分轻松地依偎在我怀里。

"了不起！"意识到发生了什么事，我心里由衷地赞叹，于是抱着她去找展，跟他描述整件事的过程。接着我直接帮女儿脱衣服，洗澡。女儿开始跟我说："我怕怕你生气！"

这是她第一次使用生气这个词，原来是我让她明白了什么是生气！心里觉得很高兴，女儿能这么明晰表达出她的害怕，还有理解我的情绪。于是我问："除了妈妈会生气，还有谁会生气？爸爸会吗？"她说："不会。"（远方的展爸像中奖一样，露出高兴的神情。）

我继续问："阿嬷呢？"女儿说："不会。"接着她说："阿树会。"然后转了头又想想："爸爸也会。"（说也的时候，特别停顿一下。）

我问："只有阿嬷不会，是吗？"旦旦想了想："对，阿嬷不会。"

我问："那你怕怕妈妈生气，妈妈生气的时候你怎么照顾自己？"

旦旦没回答。我又补充：“你会哭哭，还是会安静不说话？还是去找阿嬷？”旦说：“找阿嬷。”

我说：“那现在呢？你怕怕妈妈吗？”正在帮她洗澡的我问她。

她仰头大笑说：“不……会，旦旦喜欢妈妈。”我认真地说：“妈妈会管你，阿嬷不会管你，旦旦有时候需要被管，但是妈妈以后知道，管你的时候可以不用那样说话。妈妈会跟你慢慢说，好不好？”

女儿真是我的修行，这阵子的我超好的，有耐心，温和而快乐，连家里乱或家事堆得多，我都依旧愉快轻松。展爸说：“你快要修成正果了。”被夸奖后考验来了，两天内我跟女儿撞上四次。

第一回：周一中午。

我怕怕妈妈生气（2）

在回转寿司，结帐完，旦要求吃果冻，我跟她说："这里果冻贵，等一下妈妈买布丁给你吃。"她不依，用一种索求的哭法，一下子我觉得烦躁，偷偷在她耳边说："旦旦，妈妈不喜欢你这种哭的方式。"女儿立刻安静，窝在我怀里，然后静默不语。

等我们过了马路到公园，已经五分钟了，她还不说话。我和展分享这过程，我们一起看她，她睁大眼睛安静地不语。展说："她进入trance状态。"（指轻微的解离与催眠）我说："她只是还在害怕里。"于是我问："旦旦，你是不是害怕妈妈不喜欢你？"我跟她保证："旦旦，妈妈爱你，妈妈只是不喜欢你刚刚的哭哭。"展在一旁照顾我，他在我耳边咬耳朵："无论如何，你永远是她的妈。"

后来旦旦恢复了，她活动起来，却一直黏在我怀里。吃完布丁，树上学以后，她就窝在我怀里睡着了。到了阿嬷家，我还抱她很久，当我一放手，放她到床上，她就醒了，睁着明亮的眼睛，看见阿嬷已经躺在她身边，她安静地，听见我离开的声音。

第二回：周一晚上。

洗澡的时候。展帮旦洗澡，疼女儿的他，放肆让女儿玩水。女儿拿着浇水器（玩具）开始从浴缸里把水倒到地板，超级喜欢浴室地板保持干爽的我，有点尖叫："旦，不要把水倒出来。"女儿愣住，我也被自己的尖叫吓到。

旦开始有状况，她哭。我理解，她要我抱抱。于是，不顾她全身的湿，我将她整个抱起，像无尾熊一样，她扒着我。

第三回：周二。

我送她到阿嬷家，后座的她，一路一直说："妈妈抱抱。"她要到驾驶座来坐在我怀里，我一直温柔跟她说明，保持让她坐在后座。直到哥哥下车，车子快到阿嬷家，她转念："旦旦要去给阿嬷抱抱。"

我说：“好哇，阿嬷家快到了，等一下让阿嬷抱抱好不好？”到了婆家，阿嬷不在，女儿很开心地移到外劳May①怀里，这与平日，当婆婆不在，May得千方百计才能帮我抱走女儿很不一样。

我怕怕妈妈生气（3）

第四回，周二晚上。

女儿满手油油的，对我电脑发生兴趣，她想要开机，想要看里面的照片。

我知晓昨夜，我尖叫了一次，憋着声音说：“不要这样对待我的电脑。”

旦还是感受到里面的能量，于是表达了：“我怕怕你说这样的话。”

顺着读下来，我整理出女儿的四种应对模式：

一、反应不过来，陷入害怕里，静默不语，恍惚，让自己缩小，变成baby，失去主体性，窝到妈妈怀里，然后睡着。

二、她大哭，失控，黏妈妈，然后在事后会做出不合理的要求，来测试妈妈的爱。

三、她平静接纳妈妈的拒绝，然后转而寻找阿嬷的安慰。

四、她保持主体性，平静地表达，没有恍惚，没有哭泣，没有转移，她对妈妈直接表达。然后，她也没有特别赖人，当母女沟通后，她回到爱的信任里，继续开怀地与妈妈在一起。

这就是我说的“了不起”女儿，在两天内，学会了成熟的方式，她平静地表达她的害怕。于是无须恍惚、大哭或生气。而她的柔软表达，让当妈妈的我，也一下子回到柔软心。

女儿也敏感，反应却不同于哥哥。

她不会有那种失去力量的大哭，当她无法消化时，她会轻微解离。但慢慢地，她越来越强壮，消化后，她选择表达，我给予正向的回应，于是，她又通过一关。越来越有能力，和妈妈生气的面向相处。

学会温柔（1）

学会温柔

我问："那你会害怕旦旦因此而死掉吗？"树说："没有。"

旦又在一旁说："有，树有。"

旦旦逐渐长大，爱爬爱跑爱跳……哥哥是她跟随的对象，哥哥跑、哥哥跳、哥哥爬、哥哥说话……她的身体协调与体能都还没成熟，她动作时，心思还在哥哥身上，于是，跌倒、撞到……哭哭，几乎每隔几天就要发生！

树是个自由的孩子，他每天有许多游戏玩乐的新点子，他的肢体逐渐成熟到一种他感受得到掌控的程度，挑战体能与肌肉的极限，是他经常出现的样子。他喜欢旦旦跟随他，旦旦的笑，旦旦的欢乐，旦旦的喜欢，带给他情感与能量。但有时树也想摆脱旦旦，旦旦的黏，旦旦的爱哭，旦旦的霸气，旦旦的不理性，很多时候让树大呼无奈。

在树满五岁十一个月，旦也两岁三个月了，某天早上，他们俩玩得很好，展在厨房收拾，我在地板拆包包整理……两个孩子在窗口、沙发背与矮柜间爬来爬去，笑声充满了房间。

最后我听见树喊了："我跳！"然后听见什么东西撞击声，接下来就是旦旦震天的哭声了！

旦旦塞在沙发与矮柜间，头撞到墙壁，泪涟涟地卡在那里爬不起来。树在另一张沙发，看着旦旦，眼睛睁得很大。

我抱起旦旦，展在树身边调息回归中心；我们俩很有默契地，我照顾旦旦，展照顾树。

检查旦的头没肿起来，评估无伤，我就专心照顾旦旦的惊吓了。静默地抱住她，陪着她呼吸吐气一阵子，觉察到女儿哭泣的能量逐渐平缓。我问旦旦："你哭什么？哭痛吗？"

旦旦说："不是。""哭一跳！""喔，是哭吓一跳，是吗？"我澄清。旦旦说："对。"

我问：“那你痛吗？”她说：“会。”

我问：“痛哪里？”女儿指着头顶右上方，我检查过的地方。

我澄清：“你会痛，但是没关系，是吗？”“对。”女儿说。

“但是你吓一跳有关系，所以你哭哭，是吗？”“对。”女儿说。

旦旦没事了。

我看着前方的树，方才展用洋娃娃示范旦旦跌倒的模样，试着问树刚刚发生什么事。展陪着树，树拿着洋娃娃，用手挖她的鼻孔，还抱得紧紧。看他的动作，我大概猜到树的心情，于是请展回厨房收拾，这里交给我。

树是个不玩洋娃娃的孩子，从小，我们给他娃娃也给他枪，给他音乐盒也给他足球，他喜欢枪、音乐盒、足球……他不排斥洋娃娃，对洋娃娃也温柔，却不曾抱着它过，那娃娃，是旦旦的最爱，旦自然地会抱它，还会带它出门。

我猜树焦虑，旦的跌倒，让他自责，于是，照顾洋娃娃成了替代。

于是我请树过来我们身边，问：“旦旦跌倒，你吓一跳吗？”他说：“没有。”

这时旦在一旁说：“有，树有。”

学会温柔（2）

我问："那你会害怕旦旦因此而死掉吗？"树说："没有。"

旦又在一旁说："有，树有。"

我问旦旦："旦旦，那你有害怕自己死掉吗？"旦旦说："没有。"

"那你跌倒有吓一跳吗？"我双重测试，旦旦说："有。"

我感到树肌肉的紧张，虽然他的表情看起来很放松愉快，我试着敲击他锁骨下方的恐惧情绪点，他嚷嚷："好痛。"然后闪躲不给我敲。

这闪躲成了一点儿好玩，我问树："那像平常一样，我帮你敲敲敲。"树答应了，于是我能帮他简单地清除情绪。

两个孩子都好了，旦旦说："我抱。"树把娃娃交给旦，两个人决定要带娃娃去玩。

树很细心地，牵着护着旦："小心地上的乐高喔！"

两个人开始跑，开始追逐，树不时回头看旦旦，我在他眼里看出温柔与成熟。

整个早上，旦旦好皮，树虽也满皮的，但有一分乖巧，他会知道，何时静下来，协助我让旦旦合作。

他偷偷跟我说："妈妈，我发现，只要我安静坐着，旦就会乖乖坐着，让你帮她绑头发，你看喔！"

我很高兴，偷偷跟展说两个孩子的状况，请他把照片拍下来。

树的温柔是这样领会来的，我们不曾给他照顾妹妹的责任，也不会在妹妹跌倒时，要追究他的错。我们会认真讨论，一起问，刚刚旦旦怎么跌倒，下次，旦旦可以怎么照顾自己，树可以怎么协助旦旦。下次，大家要注意什么。

当妹妹哭，哥哥不会受责罚，也许哥哥真的参与了什么。责怪对错，在我的理念里，没有太多助益，孩子需要学习的，是真心而有意识地，觉知自身行为对世界的影响。

因为不小心，有了妹妹跌倒的后果，哥哥受到的惊吓，未必少于妹妹呢！妹妹因为痛与惊吓需要温柔，哥哥因为惊吓与害怕也需要温柔，这是我给孩子的许诺，可以在没有批判下，学会现实感。

树就这样，越来越懂事与温柔，他对妹妹的照顾，发自于心，又不超越他年龄的承担。看着他偶尔帮妹妹拨拨过长的浏海，下雨天提醒妹妹小心走，会滑倒喔！我觉得放松而自然。

注：

①外劳：外国来的劳工（或佣人），台湾近来引进许多东南亚薪资低的劳工。

②乐高：LEGO美国的一种积木玩具。

树长出力量（1）

树长出力量

我问："你一个人走楼梯，有没有一点害怕？"树笑着点头。

我说："是啊，当我们挑战进步时，都会有害怕，也会有勇气的感觉！"

树五岁半，他出现一些很有趣的发展。

早上，出门后我按电梯，他说："好想一个人走楼梯喔！"我鼓励他："没问题，去吧！"于是，我抱着旦坐电梯从五楼下，他背着书包自己走下五楼。看不到哥哥，旦关心叫着："阿树……阿树。"（旦不会叫哥哥，只会叫阿树。）

到了一楼他还没到，我静静等着他下楼时，感觉却很安心。我问："你一个人走楼梯，有没有感觉自己很勇敢？"他笑着点头。又问："你一个人走楼梯，有没有一点害怕？"他也笑着点头。我说："是啊，当我们挑战进步时，都会有害怕，也会有勇气的感觉！"

我开始陪他走路上学，新竹市三民路的绿林道，中间隔着水沟。我说："树，你走一边，妈妈走另外一边，这样我们可以互相说hello！"他兴奋地和我分道扬镳，又看得见彼此，独立又有保护，事后他提起这经验几次，我相信他冒险的渴望已被带动。

他早晨起来时，自行到家里的阁楼冒险，我听到声音，却找不到他，后来问："你上去做什么？""我去探险，看看以后躲猫猫有没有地方躲。"有天早上，他一直喊着："旦旦，过来，哥哥带你去一个地方。"两个小孩消失在我视线内，过一会儿，他们带了两个非洲鼓下来，打着鼓玩着。

树开始有许多"不问过妈妈就行动"的渴望。

前一阵子，他用铅笔、签字笔在家里到处写字，被我阻止了。这阵子，他发现胶带的好用，他用肉色的透气胶布，到处贴他的痕迹。三天内，墙壁就出现一排图画，还有许多地方，经常会发现他贴上东

西。我看啊看，除了他经常有的图案原型之外，还出现了新的原型，从中央往上散射的辐射线条。

例如：

浴缸洗澡的莲蓬头，辐射往外的水蓝线条；火山爆发的火，从中央往上爆发向外辐射的红线条；还有喷水池的水，从中央往上喷射，又掉回水池的水线。

我看了看，跟展说："他出现重复的图象，这表示，他有些能量，要辐射出来了。"他三岁多，我怀孕的时期，曾经密集地画火山，画的都是害怕与防护的措施（学校看了火山片）。这次的火山，没有害怕，无须保护，就是单纯地在画山与火。那阵子，我在制作亲职卡与亲密卡，他也跟着制作他的卡片，有"山"、"雷"、"土"、"水"、"石头"、"火"……虽是模仿卡通的创作，但在我看来，他正在掌握力量的原型。

有一阵子，他跟我们争取最晚才去学校接他，因为他要在放学后，在游乐场玩久一点。有一次，我要他一个人走路去买东西，他一点都不犹豫，就把任务完成回来了。他在学校，跟以前不一样，可以自在地说"不要"，和"我要"，他跟我们表达的直接，有时甚至粗鲁到让我想教他礼貌与表达。

树长出力量（2）

记得有一次，晚上路过回转寿司，他嚷嚷想去吃，我不答应，他用埋怨的语气说：“哎哟……”

我示范给他看：“你可以说：‘妈妈，不去回转寿司，我好失望喔！’”他练习了两回，表达清楚后，原来的抱怨不见了，他变得稳定而柔软。

记得他小时候，有许多退缩与温和的性格。

有一次，我问他：“同学喜欢用打你跟你玩，你的心情如何？”他说：“我没有不喜欢，也没有喜欢。”我说：“如果是用玩的，你也可以打回来啊……”他低头沉静说：“可是我不喜欢打人。”我认真教他：“你可以决定不打人，但你不可以被打没有回应。”

于是，那天晚上，我提议，展和我两人，表演：“被打之后的一百种反应。”我们两个花了两天，在睡前，各自表演了四五种回应方式。树看得很兴奋，他说：“我可记得清楚呢！”

我感觉，树有一种“以前被压抑住的能量，现在要冒上来了”。我欣喜看到孩子的成长，也准备好面对更多的挑战，他需要更多有创意的教养方式。

某天，夫妻俩看完下午场电影去接他，其实已经五点四十了，听到我们要接他走，他沮丧到要哭的表情说：“我才刚上完围棋课，还没玩到，我要晚点儿走。”我抱他在怀里说：“妈妈知道你很失望，练习放下你的失望吧！”“再玩也只有十分钟了。妈妈明天会很晚去接你的。”“我带你去买抓饼，然后我们去阿嬷家。”我感觉，拥抱的姿势，抚慰了他心中的小小男孩；抓饼的挥霍，满足了他匮乏的欲望感；然后他回到内在的平静中心，成熟而快乐地放下逗留在学校的渴望，跟我说着，围棋课如何如何的场景。

这孩子，有相当纤细的人格，有许多潜在、我不懂的动力，有许多可能发挥的潜能，还有许多软弱、可能走到自我中心的倾向。这孩

子，有治疗师的天赋，有照顾者的本能，还有创造和系统思考的能量；他有过度思考的阴影，有退缩自我中心的倾向，还有软弱无法攻击的弱项；他有变成强者的渴望，自由与冒险的幻想，对于进步与前进有热情。

他，需求很纯净的爱，还有，敏感以及对挫折的忍耐度低，都是我们当父母的学习与功课。敏感本质的他，慢慢地长出可以忍耐与承受的力量。害羞与害怕的他，慢慢有了对世界的热望以及冒险的勇气。

亲爱的天父地母，请求您支持我，让我有柔软与敞开的心，同时感受到孩子的敏感与勇敢。让我能同时看见他需求我们以及他的独立渴望。让我可以在支持他脆弱的同时鼓舞他的力量。让我们珍惜相互陪伴的缘分，同时都走在各自的力量道路上。

旦的好处只有可爱（1）

旦的好处只有可爱

“树，你这样，旦会跌倒，分玩具给她玩。”

不到一秒，树就“哇！”哭出来了。

树四岁十个月的时候，一天会有一至三次卡住的时候。我们逐渐学会那是自然的一部分，如同他在其他时光活得鲜活盎然。原来，他不是特别容易卡住，他只是活得很真很充满，所有内在的状况在我们面前就是自然呈现。

逐渐，他卡住的时刻，我们不需要特别陪伴他。只要保持关注，让世界继续流动前进，就是对他最好的支持。我试着写下那过程，藉以观看出，孩子在日常生活的情绪陪伴，有别于教育场所，例如学校辅导室，或心理治疗空间。日常生活的情绪陪伴，放在生活的架构下，有其更盎然鲜活的生活素材加入，与单纯和目标明确的教育场所，确实有所不同。

某日，展与我将孩子的玩具游戏空间整理一区出来，乐高玩具有了专属的家，靠窗的一个柜子。树很兴奋，雀跃高呼，他一放学就蹲在那儿尽情玩耍。哥哥尽情玩耍的亮丽能量，总是吸引妹妹过来，于是旦卯足了劲，想要挤入柜子前，一探树哥哥兴奋的源头。为什么要“挤入”呢？因为树也卯足了劲，一手横卡柜子阻挡旦，一手继续玩乐高。于是就有了旦尖叫，树憋气用力的场景。

我只是坐在他们后方，玩我的木琴，几次成功地吸引旦过来，与我玩各种敲击乐器。但哥哥的欢乐吸引力还是超过我。旦一次次回头想要闯入哥哥的游乐场。旦卯足了全劲，树的力道足以让妹妹跌倒或撞伤，爸爸过来管人了。“树，你这样，旦会跌倒，分玩具给她玩。”不到一秒，树就“哇！”哭出来了。

爸爸这时想要表达：“玩具是大家的。”我觉察树肌肉开始紧绷，请求展让我出手，他离开。

我聆听他：“你不要旦玩乐高，你只想给她一个玩具就好了，是吗？”“你不喜欢旦拚命要挤进去和你一起玩是吗？”他哭，说：“从今以后，旦不是我的好朋友了。”

我觉得好笑，正色说：“这句话别乱说，情绪是暂时的，一下子就不一样，关系是很久的。这种话别说太快。”我说：“树，你很伤心，你现在不想跟旦做好朋友。那妈妈把旦抱走，让她不要吵你。你一个人哭，如果寂寞想要我陪，再过来找我。”

旦的好处只有可爱（2）

我抱了旦离开，到厨房找爸爸。旦看到红色大番茄指着要吃，我只想给她吃香蕉，拿了香蕉到游戏空间。这时候树也想吃香蕉，也拿了一根香蕉。孰知旦忽然大哭失声，挣脱我的双手，摊在地上。她很拗的，什么都不要，这时候树很关切他妹妹，在一旁静静观看。我说："树，妈妈现在也觉得旦好麻烦，真是麻烦的小孩。"他有些不好意思（孩子的同理心，妹妹被嫌麻烦，他也不好受）。

我测试，旦不是要喝奶，那么……我叹气："爸爸，请把红蕃茄拿给我好不好？"果真，红番茄一拿到，旦就停止哭泣，吃了红番茄，喜孜孜地摊在我身上撒娇，侧脸看我，圆圆的眼睛可爱极了。树看得入神，忘记自己，我大喊："树，你想过来跟我们玩，过来吧！没关系的。"

树过来找我说话："我觉得旦的坏处好多好多。"我觉得树好玩，好奇："喔？那你的坏处有几个？"他认真思考，"我的坏处只有一个……嗯，可能有两个……嗯……"见他过于认真想，我又问："那旦有没有好处？"他说："旦的好处只有一个，就是'可爱'。"我们俩都笑了。旦旦真的很可爱，带泪的苹果脸，圆滚滚的眼睛，拚了命，就是要吃蕃茄。

我问树："牛番茄好好吃喔！你吃过吗？"远远的，拒吃番茄的他回答我："我有吃过牛舌饼。"世界开始开心起来。

我很顽皮，问他："那现在旦旦是不是你的好朋友？"

"一点点。"他腼腆地说。

展爸说："朋友很重要，吵架没关系。就像卡通里的小蜜蜂跟蝉……他们会吵架，但他们一直是好朋友。好朋友就是金色的翅膀。"我说："对啊，爸爸妈妈有没有感情很好？"树点头。我再说："那我们俩有没有吵架？"树点头。

展爸很骄傲地说：“你知道我们已经吵过几次架了吗？”“五百次。”展爸夸张地说。“五百次！”树开心极了。四个人夸张地大笑起来。

在我们家，吵架过后，总是更加亲密。这全家互动的过程真有趣，树与妹妹的感情，从卡住到松开的历程，放在全家的生活框架下，许多有趣的动力掺杂进来，叮咚叮咚各种声响颜色，热闹极了。

也很敏感的展爸（1）

也很敏感的展爸

展爸说：“你再这样哭，我要抓狂了。我可以不在这里抓狂，我出去一下。”

于是，旦被交到了我手上，展出门。

二○○六年十一月的某个早上。静坐时，听到树的哭声，我无法安静，终止了静坐，从深层内在世界回到家庭中。

我看见：展抱着旦，树站在他的玩具前哭。那是个绒布月历，魔鬼沾的结构，每日的数字用魔鬼沾黏上布挂栏。树每天每个月，都要亲自换上。树伤心至极，哭嚷着，无法清晰语言。

爸爸说：“他想要把错怪到旦身上，我想告诉他，这件事情每个人都尽力了，没有人错。”树继续哭泣嚷嚷。旦在爸爸身上满安稳的，她只是很想靠近哥哥，想碰他、安慰他。展爸说：“你再这样哭，我要抓狂了。我可以不在这里抓狂，我出去一下。”

于是，旦被交到了我手上，展出门。我回到自己内心，觉得自己还好，被中断的静坐可以放弃，我愿意敞开试试看沟通。于是我说：“树，你要帮助自己，让自己可以说人话。我们才能沟通。”树哭着嚷着：“15不见了。”（月历上的15贴布）我坚持：“你先让自己回到可以说人话的状态，我再帮你找。”于是，树坐在我身边哭泣。当我用身体拥抱树之后，旦也安稳地坐在我怀里。

她安定了，她自在地做自己，不需要去照顾哥哥。

哥哥也安定了，他变成孩子，哭他想哭的。静心被中断的我有些拚命试着将自己从静坐的安宁中，拉回现世。我说：“妈妈陪你数颜色，好吗？”不等他答应，我迳自数了起来。后来，树加入游戏，与我对话，他回到一个会说人话的状态。

这时候爸爸也进来了。出外中断自己的他也恢复平静（大约三至五分钟）。树说的第一句话是：“我想找15。”然后我们一起帮他找。

爸爸找到了，原来是旦玩着玩着，就扔在地上了。15找到后，树恢复他的开心，两兄妹又玩在一起。

早上依然有好多事情等待进行。昨日半夜到家后，忽然无法发动的汽车要修理；昨日出门，好多的行李包要拆，脏衣服要洗。大家的早餐都还没吃，旦又大便又尿尿，裤子沾弄到臭臭。

吃早餐，展说："我的手指节好痛，因刚刚搥了墙。"我懂他的方式，没说什么，将他的手放在双手里，给了一会儿祝福。我邀请树过来给爸爸"惜惜"，但树做得无心。他说："我知道啊，因为爸爸生气，所以他的手会痛。"（树记得，爸爸生气时，会搥墙让自己平息下来，这是展爸不对树怒吼的方法。）

我发言："我们来说刚刚的事情吧！"

树说："好啊，爸爸先说。"爸爸说："我早上觉得很累。因为我觉得那个玩具很适合旦玩，这阵子我们家每个礼拜都为这个玩具冲突。我想要找办法解决。"

我说："好，爸爸很累，而且他刚才生气，手还痛痛。现在换树说了。"

也很敏感的展爸（2）

我说：“说说你的感觉，还有你为什么有这种感觉。”小朋友看起来有点伤脑筋，他双手捂着脸颊，将肉都夹扁了。他说：“我不会说。”我问：“你想说吗？”确认他想说，只是表达能力不足之后，我帮忙他：“你告诉我，你心的颜色是什么？”

他说：“现在是黄色，刚刚是黑色。”我问：“心情呢？现在与刚刚的心情是什么？”他说：“现在是happy，刚刚是angry。”（学校的英文课，连带把EQ提升了。我心里赞叹着。）“那你听到爸爸的累，心情是什么？”孩子回答：“是sad。”他又用手夹双颊了，嘟着嘴，很天真无辜的样子。我想，是孩子因为知晓父亲难受的罪恶感受吧！

于是我说：“你去跟爸爸说：‘我因为你的感觉而有些难过。’”孩子有些不好意思，我问他：“那你愿意抱抱爸爸，表达你想跟他和好吗？”

孩子跑过去，仰头抱爸爸。爸爸也抱树，低头看他。

树说：“爸爸，我听到你的感觉，心里有些难受。”好啦！亲密疏通了。接下来是问题解决。

我发言：“树，妈妈知道那是你最心爱的玩具。所以，你一天只想给旦玩一次，要我挂高高，不让旦可以碰到，是吗？”“那爸爸认为，那个玩具很适合旦玩，所以，不想要玩具挂高高。那我们有什么办法呢？”

我们一起想了几个办法，最后采取爸爸的提议，变出第二个类似的玩具。我找到家里的布做的字母沙包，和一块魔鬼沾的挂图，创造了一个类似的玩具，属于旦的。我们还跟树协商，旦一天可以玩超过一次的意愿。但得先问过他。

沟通完成，事情暂时有了新的共识。亲密恢复流动。

我问自己：何以我巨细靡遗地写下这事件？要表达的是什么？

觉得我想呈现的是，“隐藏的家庭动力”与“亲密而自由的互动”在这例子里有几个细微的地方，很有趣：

‧展爸最近正在清理他习惯自责与为别人情绪负责的习惯，他有了很棒的理念，即“我们都尽力了，虽然有人受苦，但这件事，没有谁错”。

‧展爸也意识到自己对于嚎哭的树有转移的情绪，容易失控。他做到的就是，自行处理自己的抓狂。不影响家人。

‧树四岁半，他发展自我掌控的权力感，也在学习如何分享。这两者间，很微妙地，在于他是否被聆听与重视。当他被聆听与重视，他对人比较有同理心，也比较慷慨、愿意分享。当他觉得受忽视且权力被侵犯，他习惯夸大自己的委屈，想要找一个人认定“他错了”，来巩固自己没错，又受苦的位置。

也很敏感的展爸（3）

‧树在爸爸身边时，他无法柔软，他卡住了，站在椅子上，只能用嚎哭的方式让自己强壮。他用控诉的方式来获取力量。这是纠结麻烦的方式。但他太弱了，所以选择窄化。直到压力消除（父亲离开），他才能恢复四岁的理性与人性。

‧旦是家里最弱最小的孩子，若这个家有情绪被压抑没有表达，她会无形中成为承受的出口。所以，当我因为展在场，为了表达对他的尊敬，压抑自己照顾树的意愿时，旦积极地想要照顾哥哥。直到展离开，我松开自己，开始与树互动后，旦才是安定与自由的。

‧而我，早上舍弃自我，做了许多事情。累积着从周五晚上开始的全职家庭主妇的责任，我的独处需求被自己忽视。所以，在中午，我不行了。强烈的要求独处。这让我反省，早上的自己，是否太努力?

在这么多细微的动力下，我觉得我们四人都很精采。

展虽然还是敲痛了手，而我喜欢他很为自己负责，也开放又柔软的敞开。

树依然有他固执于委屈的习惯，而我喜欢他敞开后与我们亲近的能力，也更信任他可以学会分享与爱。

旦很安定。她早上依然有很多开心和游玩。她依然喜欢玩哥哥的玩具，一点都不畏惧。

我虽然失去了平衡，照顾别人太多，而我喜欢自己现在的反思。

这反思，让我更看见家人互动的大地图。日后平衡的机会增加了。

一个敏感的树，还有个敏感的展。

不知女儿和我，在脆弱的主题上，是否虽然敏感，却比男人强壮些。

爸妈吵架，儿子画画

爸妈吵架，儿子画画

面对父母吵架，树能安然地在一旁照顾自己，他能自在地跑过来问："你们吵完了吗？"

夫妻俩，经常有对立的沟通，这样的过程，因为底层里有爱，在沟通界限与纪律上严谨的我们，会在孩子面前坦然。树能安然地在一旁照顾自己，他能自在地跑过来问："你们吵完了吗？"反之，若我们内心压抑了自己无法消化的不满，孩子则会"巧合地"出现情绪状况。

树四岁半的连假，有天中午饭后，我们俩在他面前吵架。

没有火药，也没有对人的攻击，却是用坚定而激烈的语气，各自表达与聆听。

树一个人安然地坐在身边的沙发上，频频回头看我们。等我们吵完（约莫十五分钟），他说："画好了。"他画了一幅图，素描我们俩的吵架。

中间是吃饭桌的碗盘，我的鬈发竖立，嘴巴下垂；爸爸则张大嘴，生气的样子；他自己坐在一旁画画。

我们被他画里的宁静沉稳，感染到开心，一下子回到亲爱的能量。

这孩子的这个片刻，让我赞叹。他可以感受到人际互动里最内层的情感状态，我与展虽表面上剑拔弩张，但底层真是相爱的。他的画，画出了外在表情，在能量上却展现了深层的联系。

在父母争吵时，他将自己照顾得妥当，这不就是这几年，我们坚持给予他的能力吗?

后来，他开心地含了满嘴的气球，玩起来。红黄绿橙的各色气球塞在嘴巴里，像色彩缤纷的动物。这孩子的深层心识感受得到，父母的心朝向爱的道路。他曾作过一首诗，叫做《哭哭过后心像彩虹》。也许，父母争吵后，他的心情正如这样的照片。

可以在父母争吵时，用画画安稳住自己。
让自己成为一个如是的记录者，这是我对孩子的信任。

三人哭三人笑（1）

三人哭三人笑

我听见展跟树道歉：“爸爸做了不好的事，因为我……”

这是老公记录的文字。在旦旦六个月，树五岁两个月。

昨夜，听见旦猛然爆哭，抬头只看见树快步离开她。我凶巴巴地问：“告诉我！发生什么事？”原来树顽皮，动手欺负妹妹一下。我起身，立即用同样的手段施加在树身上。树吓一跳，泪眼汪汪地盯着我，我猜他吓着，也痛着了。才明白，刚刚我嘴里没说什么，心头却是气坏。

我“完全不接纳”树的行为以及对妹妹的态度，然后，义愤填膺地下重手管教。

心里又乱又气又难过又自责，也开始“完全不接纳”自己的行为以及对树的态度。

理书帮孩子们做花精收惊，我则“倒垃圾遁逃”。碰着心口：确认难过的感觉真不好受，这管教既伤人也自伤，结果难测而代价已付。我要记得树惊吓的神情，我愿调整自己。我接受自己的难免犯错，也接受带来感受糟透的结果。但扮演父母就是会这样，会失手。我接纳自己的现况，同时改变与记取教训。

接受树难免调皮、惊吓妹妹。而不论树有多少瑕疵与犯错，我都接纳他。在灵魂层面的心灵对话：“是的，遗憾你不是我想像的完美。不过，你就是你，难免会犯错，如同我一样。对这件事我颇难过，也震惊，因为我不同意你的作为，可否请你帮个忙，告诉我，你是怎么想的？”

当老婆的我，看到他的纪录，我很感动。

女性的我不常有他这样的情绪反应。他的纪录，让我明白，一个压抑顽皮长大的男人，在面对孩子的顽皮时，可能有的心路历程。他也示范一个：坚定练习“接纳孩子的现状”以及“接纳自己的现状”。

我们俩来自不同的原生家庭，所以，我们俩各有各的困难功课以及轻松功课。展的家，安定富足，幼年时父母忙于创业，他孤单的时候很多。兄姐玩在一起，展习惯独自玩耍。他的大哥在展心里，有种代替父亲权威管教的味道。

我的家，父亲不爱赚钱经常在家，童年时享有父母充分的陪伴。我是家里的大姐，五个小孩也许暗地竞争父母注意，但基本上我们的生活重点就是玩在一起，笑成一团。

所以，展在物质安全感，经济放松度上超级轻松自在；而我，学了好久，才慢慢拥有物质安全感，以及不工作也能不苛责自己。在管教孩子方面，展则极易被兄姊的争吵困住，保护旦旦，对树动怒。而我，轻松就能看见两个孩子间的深情与温柔，所以能在他们争吵时平心静气。

三人哭三人笑（2）

展只能陪伴一个孩子，同时陪伴两个孩子他有困难；但我陪伴两个孩子就像当大姐一样，带着他们玩在一起，笑成一团。

在物质上，展的轻松功课，却是我的困难功课。

在处理子女竞争，我的轻松功课，是展的困难功课。

这样的我们一起成家，真是幸运，我们可以互相给予，互补所短。

同一个事件发生时，我正在整理房子，听见旦旦哭了，我感受到旦旦虽伤心却安定。我说："旦旦过来，妈妈抱抱。"我正在希望旦学习"在哭泣中依然能行动"，所以我等待，眼光朝向她。倒是展心疼旦旦，一口气将她抱了过来，放到我怀里。然后，我听见展跟树道歉："爸爸做了不好的事，因为我……"

我看见树愣愣地看着道歉的爸爸，才听到事情的始末。原来当旦旦用杯子喝水时，树用手撞了杯子一下，杯子撞到旦的人中部位，她又痛又惊就哭了。然后，展拿了杯子，如法炮制，也撞了树的脸。

展倒垃圾去了，我抱着旦旦去看树（我好像对儿子比较宽松），发现他有些能量中断（受惊吓），鼻子下方的区域，红成一片。

我使用花精，有茉莉香气的能量，像玩家家酒般地问孩子们："有谁想要买花精啊？"两个孩子都开心地举手，我喷在他们手上，要他们将手放在胸口；两个孩子都很专心地将手放在胸口，专注在呼吸的样子，真是可爱。

过后我说："来，树，妈妈抱。"旦旦立刻指着自己，意思就是她也要。我说："哥哥先，你等一下。"当我抱着哥哥时，旦旦立在一旁张嘴大哭，眼泪鼻涕齐流，我分一只手抱旦旦，树说："我的背没有了。"（他需要我的手放在他的背）后来树满足了，他说："换旦旦抱。"

于是，旦旦坐到我怀里，享受拥抱，她不哭了。抱了一会儿，她自动站起来，指着哥哥说："嗯……"（她当时还不太会说话）"换哥哥了吗？"我问。"好。"她说。

哥哥很高兴又坐到我怀里，享受拥抱。站到一旁的旦旦却又立刻大哭，眼泪鼻涕齐流。这样的过程反复数次，直到最后，当我抱着旦旦问："可以换哥哥了吗？"她摇头。哥哥说："我的分给旦旦好了。"旦旦才真的放松，享受了好久好久的拥抱。

我十分感动的是，旦旦虽然难舍妈妈的拥抱，依然指名说："换哥哥了。"外在人际学习让她起身让位给哥哥，回到自身又难舍地大哭。这动作对树而言，很是触动："旦旦好可爱喔！"哥哥感受到妹妹的某种善意，最后，哥哥的拥抱也够了，他回应妹妹的善意说："我的分给旦旦。"

三人哭三人笑（3）

手足间无论如何都有竞争的位置，而在我们家，我用一种互动形式，让这竞争明朗化，于是，我在其中感受到，手足间除了必须学习分享母亲的爱之外，同时也有机会获得彼此间的体谅与关怀。

展倒垃圾好久才回来，我们已经笑成一团，玩在一起。后来我们揉面团炸甜甜圈吃，忙到十一点才上床，是个超级愉快的夜晚。对于树撞旦旦杯子，撞痛她，看在展眼里的诠释是："你欺负妹妹。"这欺负"弱小"的诠释，容易触怒他（展小时候瘦小，一直是同年龄里体力上弱的一方）。

但在我心里，对这动作有不同的诠释，经常，旦旦喝奶时，树喜欢用嘴巴嘟在奶瓶的底部，两人脸对脸，眼睛直视对笑，这是无论如何，旦旦都会笑的动作，树很享受这样与妹妹建立亲密关系，他经常这样和妹妹玩。心情好时轻手轻脚，心情不好时就弄痛了。

这动作有干扰旦喝奶的效果，常会惹我喊他："不要吵旦喝奶。"于是，这行为对他而言也象征一种"对权威的挑战"。

我猜啊，兄妹俩昨晚有竞争的张力，让树无意识将这动作转为"有伤害结果"的行为；我问："你知道撞了以后旦旦会痛吗？"他说："不知道。"我说："爸爸想让你知道，这样是会痛的，你现在知道吗？"他说："知道。"我说："爸爸对你做了这件事，他很难过。""因为爸爸还没学会，怎样轻松地跟哥哥相处，所以爸爸很冲动。"树点点头说："这我也知道。"

展倒垃圾上来，要求我："你可不可以用杯子撞我？这样我就可以知道是什么感觉了。"我笑笑："不要。我不介入这种循环。"

当老婆的我想学会，当老公冲动地管教孩子，支持他的心让他自己感受，不要介入。我明白过度介入的老婆，会让老公没机会感受内在幽微的复杂情绪。

对爱的表达

对爱的表达

某天，我管教他，他一下子就说："我不跟你说话了。"

我问："你心里的什么让你不跟我说话？"

他回答："因为我想哭。"

女儿出生快满四个月，儿子也即将四岁了。

夜半，快睡着前，树翻身说："我的脚好冷，我想要人陪。可是我身边没有棉被也没有人。"顿时，忙着照顾旦旦与窃窃私语的夫妻俩，立刻分一人陪他。

夜里我聆听到儿子的孤单，心也沉淀下来，想起之前的某日，树学校上十八尖山做户外教学。天冷，临时我送外套上山给他。他面无表情地让我帮他穿衣，反倒他的同学们"树妈妈！树妈妈！"叫得热情。

回家后问他："妈妈去的时候你在想什么？"他说："我很开心。你来我很开心。"我问："可是我看到你在想事情，呆呆的，没有开心的表情耶！"他说："我看到你很开心，我就想要你留下来陪我，可是我知道你一定会走，所以就没有说话。"

这细致的表达让我一下子呆掉了，孩子的心思竟如此转折。开心着又盼望着，盼望着又收敛着。

"嗯，入情入理啊！"展在一旁大声吟唱。哈哈哈哈哈，三人都笑坏了。

"爸爸最搞笑了。"树脸红红的嗔爸爸。

还想起，某天，我管教他，他一下子就说："我不跟你说话了。"

我问："你心里的什么让你不跟我说话？"他回答："因为我想哭。"

后来藉由聆听指认出：他觉得委屈，他说我爱他，怎么会这样说他。（意思是，既然爱怎会让他感觉不被接纳。）我辩解说："妈妈管

你、说你，心里还是爱你的。”他说：“可是我的身体那时候感觉不到你爱我。”

是喔，是喔，原来，当我管教他时，我是紧缩的，紧缩在一个观念，一个防患未然的严谨，于是，于是孩子真的感受不到我的爱。另外，许多时候我也大声管教，但我心里是笑的，信任的，除了给予规条之外，看见的是孩子的无限可能与美好，树的身体就能感受到爱了。

树的情绪表达，是我养出来的孩子。跟在我旁边，看心的颜色，说心发生什么事，摸心的感觉。说话，说脑袋想什么，说心里发生什么故事。这样的孩子，很温柔而贴心的，让我自然自在地与他相处，因为跟很像自己的孩子在一起，如同回到灵性的家一样。

这样的孩子，夜里表达了孤单，我意识到，最滋养他的是我身体的温暖。女儿出生后，树的夜间就少了妈妈的身体。等女儿强壮些，我们俩加入四人的大床，我又眷恋夫妻温暖，而赖在丈夫身边。看来，习惯左拥右抱睡觉的我，现在有三个人要选二，得轮流了。

有个对爱很敏感的孩子，他表达了，我就调整。

甜蜜与温柔

甜蜜与温柔记录的是家里最柔软而发亮的时刻，

甜甜软软、香香暖暖的生活记忆。

兔兔尿布

兔兔尿布

隔天，旦又有新状况，她指着尿布上的猫咪说：“我怕它，我不要穿。”

旦的尿布用完了，展去买尿布，展买的尿布，除了size过小之外，还闹出许多小插曲。

插曲的开始，是旦旦很喜欢那包尿布的包装，包装上印了可爱的婴儿，包了尿布，印花上的婴儿，穿的是兔兔尿布。旦旦指着自己脱下来的尿布，说：“我不喜欢这个。”旦旦指着尿布包装上的男婴，说：“兔兔尿布，我要跟他一样。”

我打开整包尿布才弄清楚状况，那包尿布印着动物图案，有牛、老虎、狗、猫咪、大象……和兔子。花俏的设计，至少有十种动物吧！哪里每次都能有兔兔尿布？我当下决定劝说旦旦，换一个大象尿布吧！

每一天，除了旦旦熟睡之外，换尿布成了麻烦事，少不了有许多协商。我知道尿布包里一定还有兔兔尿布，但我决定把那几片尿布，留在时间紧急或我疲惫时使用。

展就不一样了，若是他帮旦旦洗澡或换尿布，父女俩就很高兴，找啊找的，我可以听见旦的欢呼：“找到了！”“还有兔兔尿布耶。”

兔兔尿布快用光了，我开始知道，展把轻松快乐的兔兔尿布用完，接下来，我能做些什么？

在旦旦跟我讨兔兔尿布时，我说：“妈妈画一只给你，好不好？”

“好哇！”小女孩其实很有弹性的。我拿了漂亮的深粉红油性笔，在尿布上画一张兔兔的大脸。旦旦很高兴。

隔天，她又有新状况，她指着尿布上的猫咪说：“我怕它，我不要穿。”于是，我拿了油性笔，认真地说：“那我画一个房子，让猫咪住在里面，就不会出来吓你了，好不好？”

旦旦既安心又开心，我又过关了。

接下来，她虽然有我画的兔子，她怕的猫咪与牛也被关起来了，但她继续指着指着尿布包装上的男婴，“我要跟他一样的！”我说：“好啊，那妈妈帮这个弟弟，也画一只红兔兔好啦！”

包装上的男婴，多了一只小小的，我画的，与旦旦尿布上一模一样的兔子。

旦旦满足了，她很开心地指着包装上的男婴：“跟我一样的，小小红兔兔。”

后来，直到这包尿布用完，我们都高枕无忧。

画尿布逐渐成了好玩有趣的事情。后来连哥哥都加入了。某天，我洗完碗，发现树带着旦旦，两人把所有的尿布都拿出来。树拿着画笔，问妹妹：“旦旦，哥哥帮你画尿布。你要什么？兔兔好吗？还要不要白云？小花？……”每一张尿布，都是树的杰作。而旦旦，不执着于兔子了，只要哥哥画的，什么都好。

我知道，兄妹俩，有了好关系。

而我们家，有了幸福的开始。

小男孩的友谊（1）

小男孩的友谊

有一回，树跟我说：“我本来有十八个朋友，菘是第十八个，现在他不是了，所以我只剩十七个朋友。”

我很惊讶：“什么时候菘不是你的朋友了？”

午饭后，树煮咖啡，我泡茶，展洗碗。然后我们一起坐下来吃巧克力蛋糕。

蛋糕是从南部带回来，昨天没吃完的85度C。一块完整的，一块树吃了一半，一块菘吃了一半。“我们先吃哪一块呢？”树问。“你想吃哪一块呢？”爸爸问。后来三人合吃了树没吃完的半块。

半块吃完，展看着菘吃剩的半块，忽然嘴馋，开始吃起来。树问：“你们吃这块，是不是想念菘啊？”我笑笑：“我猜爸爸是觉得好吃而已。”

陪着吃了两口的树，忽然说：“我吃了以后，心里在流眼泪。”

“喔？”夫妻异口同声问：“怎么了？”

“我想念菘。”小人儿坐到我腿上，沉静下来。

“嗯，想念到心里会流泪，那叫做‘思念’了。”我说：“妈妈以前也常这样思念爸爸。”

这是两个会互相思念的表兄弟。他们差十五天出生，一起住过坐月子中心，穿同一个人买的衣鞋（懒得逛街的我，东西都委托妹妹买），用相同牌子的娃娃椅、沐浴乳、尿布……三年半来每月相聚一至两次。大部分是树到菘的家，或一起聚在外婆家。年幼时，超慷慨的菘和树分享每一个玩具，每次别离都是菘难分难舍又泪涟涟。

两人逐渐长成很不一样的男孩：一个敏感爱哭，一个刚强活泼。

进入小叛逆期后，树喜好理性分析，菘的情感面则变得强烈火爆。玩具开始不一定能互相分享了，菘会说：“不要，我不要借他

玩。”要南下前，我问树要带什么玩具。他变得什么都不想带，理由是：“菘会想要玩，我不让他玩。”

于是互动变得很有趣，时而冲突，又立刻和好。时而冷漠撇头离开，然后又追逐笑闹在一起。

神祕的是，两个同年龄的孩子间很少有竞争的张力。菘自小聪慧，是个歌舞表演天才；树在他面前总是宁静地观看，特别安静地拘束着自己想跳舞的冲动。树则是个语言发展特早的表达者，菘一点也不介意地走自己的进度。现在树开始能自在地到处舞蹈，菘则越来越清晰明朗地用言语互动。

小男孩的友谊（2）

妹妹喜欢笑说自己儿子的聪慧与顽劣，我总是安静的不说什么。树的美好也是妹妹在说的。上学后的菘变得明亮懂事，每两周都有新的学习，还窝在我们身边上学的树，想象力则呈现一种宽广与深邃的美。

两个小孩还是经常互相想念，我也是经常会想念妹妹的姐姐。菘的性格里有一种独特的优越感，但树是他心里放得很深的兄弟。树的个性则敏感脆弱，伤过的心若没复原他不会忘掉。

有一回，树跟我说："我本来有十八个朋友，菘是第十八个，现在他不是了，所以我只剩十七个朋友。"

我很惊讶："什么时候菘不是你的朋友了？"

他说："很久以前了，我不知道你记不记得，菘说我不是他的好朋友。"

我想起来，那是两个月前两人吵架的插曲。我笑笑，"树，妈妈记得有一次你也跟我说：'我永远不要跟你玩了。'"小人儿笑称："那是我骗你的。"

我说："那妈妈认为，菘说那句话的心情跟你一样。"小人儿忽然大笑，放下一颗心的轻松，说："原来他也是骗我的啊。那我就有十八个朋友了。"

两个小孩继续在周末相聚一天一夜，菘开始学习柔软与哭，树则开始学习刚强。他们开始会私下说话聊天，一起坐在电脑前玩游戏，一起坐在钢琴前玩琴，菘会问："树，你要不要下棋？"树会说："好。"

"你要不要……？""好。"……我想像着，表兄弟俩这样的互动循环，一直到他们长大。

互补的性格，一起到世界冒险。

妈妈生产时的树（1）

妈妈生产时的树

爸爸：“所以今天晚上，爸爸要留在医院照顾妈妈。”

树：“妈妈照顾小旦旦，你照顾妈妈，那谁照顾我？”

我坐月子期间乖乖地守着禁忌，保护眼睛不看书，不打开电脑。但书写之于我的心如同阳光和风之于天空，没有阳光与风的天空，积满了云。

有时天空够大，云化成色彩艳丽的梦境，有时天空被外界的声音推拉变小，白天夜晚都难以入睡。花太多力气哺乳，娃娃睡觉后自己却睡不着了，于是索性起来写字，想起最初开始书写是为树而写的，于是，把心思回到树，写成一篇文字。

许多个夜晚没有陪树睡觉的我，经常想念他。昨夜，为了让我好睡，与展说好了换班，由展睡到娃娃床边，换我陪树睡。（其实，旦旦吃完奶，我上床时已凌晨三点了。）母子很有默契地说故事，然后他趴在床上柔软地挨着：“嗯，嗯。”我一下子才会过意来，他要我抓背。

抓着孩子温暖的背，我热泪盈眶。树不到一分钟就熟睡了，剩下我聆听热泪的低吟。热泪在说：“好想念树，怀念每日帮他抓背的日子。好久不见的爱。”

想起看完绘本《橘色奇迹》的树，最近逢人就问：“你的梦想是什么？”或是：“那你的房子要盖成什么样子？”我回答他：“我的梦想是‘四个人生活在一起’，我要的房子‘就是我们现在住的样子’。”

当哥哥的树，很温柔。记得住院的第二夜，我赖着展陪我在医院过夜，于是树得托付阿嬷过夜。我们与他商量，对话如下：

爸爸：“树，你知道医生在妈妈的肚子割开一个洞，让小旦旦出来吗？”

树：“妈妈，没关系，你的大肚子没有了，还是很漂亮啊。”

爸爸：“妈妈因为肚子现在痛痛，所以要人照顾。”
树：“妈妈，我喜欢你。”

妈妈生产时的树（2）

爸爸：“所以，妈妈要住在医院里，妈妈需要人照顾。”

树：“喔？”

爸爸：“所以今天晚上，爸爸要留在医院照顾妈妈。”

树：“妈妈照顾小旦旦，你照顾妈妈，那谁照顾我？”

爸爸：“你猜。”

树：“是阿嬷吗？”（我们为了这天，预演好多次了。）

树（欢乐的）：“是阿嬷，是阿嬷。”然后补充：“我刚刚还以为是医生照顾妈妈呢！”

在医院，我学会，树来了，先让妹妹待一会儿，然后就推回婴儿室，让自己能专心陪伴树。因为我感受到，即使学着成熟的树，心里还是有适应上的混乱，他在能量上，少了与我们两人独处时的宁静与深度。（展说，那是我专心陪伴时，树最常有的状态。）

当树在医院单独拥有妈妈时，他喜欢赖到我床上（通常不超过两分钟）。有一次，他趴到我身上，然后很惊喜很惊喜：“妈妈，现在你可以让我趴到你身上，你的肚子不痛了？”这是他最欢喜的时刻。

因为自从肚子长大，树就失去了“趴在妈妈肚子上享受”的快乐。后来他说了好多回，“现在你的肚子可以让我趴着了。现在你的肚子可以让我趴着了！”

树的适应还不错，这得归功于家族系统的平衡，婆家娘家，人手充裕：婆婆照顾树，亲娘照顾我。住院期间的梦境，除了痛的主题外，都是爱的环绕。树那几天最需要的是玩伴，只要有人在，他变得外向，就会把他／她当成玩伴。而他需要展或我很多时，是他没有玩伴时。若有玩伴，我们只需要扮演他需要时，能回来抱抱的家。其他任何能陪他玩的人，他都敞开与接纳。

原来，用三年来给他那么多安全依附的我们，在这时候，享受到自由的回报。

P.S.：绘本《橘色奇迹》的名言

P.S.：绘本《橘色奇迹》的名言：
我的房子就是我自己，
我就是我的房子，
我的房子是我展现所有梦想的场所。

陪伴初生的女儿（1）

陪伴初生的女儿

每当旦大哭，哭到声嘶力竭，我会使出最后一招，站起来抱她拍屁股。

这时候我会模仿她哭的节奏，或快或慢拍她屁股，嘴里说着："喝……喝……喝……"配合着节奏唱着："旦，你哭哭，哭不舒服又没人懂喔！"这样唱和的力道，经常很快安抚她。

女儿出生以后，她成了我生活的重心。在她出生的第四个月，无论她在不在身边，心里都是她。只是这种感受太无言，太宁静，一直无法为她写文章。最近拚命想留下什么，终于找到个叙事轴线，能为母女生活发声。

女儿是个哭起来惊天动地，笑起来也撼动人心的率直人儿。而我，很爱与她"对话"。以下是我们"对话"的小片段：

故事一：咿呜对话

每当她睡醒，或是从阿嬷手中接回来，

当她一眼认出我来，就开始她的凝视了。

她会很深很长地凝视我，她会用笑跟我打招呼。

这笑在我听起来像是说："妈妈，你好啊，又见面了。"

若我不开车，专心抱她正对我，我们就会开始咿呜呵啊地对话。

我跟随她的语调节奏发音，两人一来一往热闹得很。

故事二：唱和

每当她大哭，哭到声嘶力竭，什么原因都找不出时，我会使出最后一招，站起来抱她拍屁股。（平时为疼惜自己，抱她一定是坐着，腰有后靠着。）

这时候我会模仿她哭的节奏，或快或慢拍她屁股，嘴里说着："喝……喝……喝……"

配合着节奏唱着："旦，你哭哭，哭不舒服又没人懂喔！"

很神祕地，这样唱和的力道，经常很快安抚她①（注1）。

有一次，当我唱和说："旦，你是不是很累很累，想睡却睡不着啊？"

她一下子从嚎啕转成呜咽，委屈似地柔声哭泣。

"她因为被同理聆听，所以变成委屈地哭了。"我有自信地诠释。

这招绝活的祕诀是："跟随"，我拍屁股的节奏，唱和的音量，使用的语言，都试着与她同步。只要同步上了，我的稳定能量，即能与她的大混乱共振，渐渐将她带离能量大混乱的狂哭②（注2）。

陪伴初生的女儿（2）

故事三：按摩对话

平日，有洁癖倾向的我，喜欢帮她洗澡，喜欢仔细清洗她的脖子、大腿、手臂各种米其林般的肉缝。

她最爱泡澡，放松地踢水张口。

洗澡时，我与她是无言的，只听到水声啪答哗啦。我用双手的动作，与她的身体对话。洗澡后的旦旦，会呈现眼睛变大，嘴巴微张的超可爱貌。

故事四：用呼吸陪伴

旦旦不好睡，入眠后得三十分钟才能进入深眠。这时候，呼吸是最好的陪伴方式。

抱她时，若自己也能放松地绵长呼吸，最能陪她入睡。

疲惫时，躺着将她放在自己的肚子上，用肚子的呼吸起伏陪她。

故事五：口语对话

我是最会用语言的，所以母女时光，少不了听我说话。

展曾说："每次你和旦旦在一起，我都很欣赏。"

展欣赏的是，我很自然地，将旦旦当成一有主体的存在，很"我与你"地尊重她（注：这是哲学家马丁‧布伯说的"IandThou"）。

换大便尿布时，我说："旦，帮你擦屁股喔，妈妈会帮你擦得很干净的。因为女生的屁屁最宝贝，你以后也要这样宝贝自己喔！"

喂奶时，我经常说："还要不要吃？让妈妈再试一次，你不想吃，要让我知道喔！"于是她会用舌头吐出，用撇头，用扁嘴来让我知道她不吃，或用吸吮的尝试，哭声，或是吞咽来让我知道她想吃，只是一时吃不好。

对最近很爱吃手的她，我有时会忍不住说："旦，不要再吃手了。"这时候她会停止，把手拿开。过一会儿，忍不住又继续放到嘴

边，然后犹豫一下再拿走。等忍不住，她就直接吸吮自己的手，不理我了。

其实，吃手对她而言不是直接的需求，而是一种自我安抚的策略。若她频繁吃手或是揉脸，意味着她有焦虑。最好的方式是抱她起来，紧紧的，低声唱歌。她就会睡着了。

（很不爱用奶嘴的我，用唱歌以及身体，取代安抚奶嘴。）

日子就这样流动。在旦旦出现时，只要我能松开自己的时间焦虑，停留在此时此刻，就有温柔的深情发生。而孩子，也就能安稳地长大，有个很安稳的，安稳的核心性格。

注：

1：我学会喜欢唱歌，是在树婴儿时。我学会像巫女般迷醉地唱和，则是现在，旦旦婴儿时。然后，发觉自己唱歌，很好听喔！

注：

2：婴儿的感官世界与成人不同，他们的视觉是流动的，他们听见的声音也与我们不同，触觉的触碰，会直接与她的自体感融合成一体——我们可以想象，所有的感官刺激，对婴儿而言，都是放大且与自身同体的。所以，我诠释，旦旦大哭时，是她累了（界限更松散），而外在感官刺激却夸大她的混乱，刺激累积过度呈现濒临爆炸状态，我称之为："大混乱"。

树成为哥哥（1）

树成为哥哥

树问爸爸：“妈妈肚子里的小蛋蛋以后叫什么名字？”爸爸回答：“如果是妹妹就叫做千寻，如果是弟弟还不知道。”树想了想：“如果是弟弟就叫做吴小蛋好不好？”于是我们把这个名字列入考虑名单。

这篇文字汇整了不同时期的几个短篇，用来看见树成为哥哥的变化。

旦旦在妈妈肚子里四个月，树三岁两个月的时候

那时候，旦旦还被称为“小蛋蛋”，意思是妈妈肚子里的一颗蛋。树分配玩具，总会有小蛋蛋的一份。他开始分配车子上的座位，妈妈、爸爸……我，还有阿嬷，然后还有小蛋蛋坐中间，“这样我们就有五个人啦！”他开心而满足。

前一阵子，树面带凝重地跟我说：“妈妈，我的肚子里也有个小蛋蛋。”我笑笑，觉得他可爱，聆听他但不强调。

那天，树坐在车子里喝水，车子爬坡摇晃时杯子摇到他满身都是水，他嚷嚷：“好湿好湿。”于是我赶忙抓了一件小背心塞到他T恤里。他坐在安全椅上，手摸着鼓鼓的肚子，看起来很满足地若有所思。

一会儿，他说：“妈妈，我的肚子好痛。”“怎么啦？”夫妻俩关怀地询问，只听见小人儿正色说：“因为我肚子里的小蛋蛋长出脚来了，他正在踢我的肚子。”（这是我跟他说过的怀孕历程，我们俩忍住心里想爆笑的冲动。）

我说：“没关系，以前你踢妈妈肚子的时候，妈妈会摸摸肚子跟你说说话，就不痛了。”于是小人儿呼噜一声睡着了。

一会儿他在床上醒来，衣服里塞的背心已经被我拿走。他醒来第一句话是：“我的小蛋蛋呢？”我说：“生出来啦！”他看着躺在身旁的一坨衣服。一会儿，我从浴室出来，发现小背心上面塞了一张折叠好的面纸。

“咦？这是什么？”我好奇。展爸说：“那是树喂小蛋蛋喝的奶奶。”

夫妻俩又好笑又甜蜜。

树问爸爸：“妈妈肚子里的小蛋蛋以后叫什么名字？”爸爸回答：“如果是妹妹就叫做千寻，如果是弟弟还不知道。”树想了想：“如果是弟弟就叫做吴小蛋好不好？”于是我们把这个名字列入考虑名单。

在树三岁八个月时，妹妹出生的第二天，树在医院第一次看到她。

他害羞地赖到我身边：“妈妈，你可不可以跟她说，说我是她的哥哥？”

由于住院好多天，树每天过来。第二次来时，他说：“妈妈，你跟她说，以前她常听到咳嗽和唱歌的声音，就是我。”然后有一种当哥哥的喜悦。第三次，他摸摸妹妹，告诉她：“我是你的哥哥，等你一岁就会叫我哥哥了。”他们的关系缓慢进展，非常慢，一点一滴的，没有任何人催促。

树成为哥哥（2）

他对妹妹的喜欢，是从零开始学习的。一开始，他对baby有一种“敬而远之”的样貌，彷彿baby是纸做的，会被他碰坏似的。

后来他开始看她，碰她的身体，问题她是否要换尿布，帮我拿尿布，拿水，拿纸……对她笑、听她声音，告诉我她哭了。逢人就问：“她是不是很可爱啊？”树用一种充满神奇的笑容贴近baby，彷彿她是另一国度的可爱生物。

坐月子期间，生活分成2＋2人组，我和女儿一组，展爸和树一组。大家都还在调适中，我从能量虚耗中慢慢恢复，展从扛起更重的责任中学习舒展……而树则从唯一的孩子逐渐变成哥哥。

六周后，我听到树说：“我们四人过着幸福快乐的生活。”哇，“幸福快乐”这句树的口头禅，已经消失了六周，再次听到彷彿隔世，原来，坐月子的辛苦渐渐远去，正常生活回来了。

是的，树不但没有失去妈妈，还多了更多热闹的、要学习的生命在前方等待着他。

但其实，对老大的树而言，最贴切的真实就是，他再也不能畅所欲为地随时赖到妈妈身边了。妈妈身上除了挂着妹妹之外，妹妹会表达，会有意见，还经常表现出“妈妈是我一个人的”错误认知。同时兄妹俩也逐渐有了更多更多的互动。

在旦旦快一岁时，喜欢玩大富翁的树，突发奇想，拿了卡片说要做“命运卡”，其中有一张卡片，他要我帮他写：“家里有旦旦，超级幸福快乐，得两万元。”

呵呵，我把它当成对妹妹的心里话。“幸福快乐”是他真心的感受，就在妹妹十一个月时，well姨问他：“有了旦旦以后，生活有什么不一样？”他回答：“变得更幸福快乐。”well姨不死心：“难道都没有受到一点点干扰吗？”他回答：“有一点点，就是她抓我头发的时候很痛。”（碰触，抓取，要嘴巴靠近，是旦旦表达喜欢的三动作。）

当旦旦一岁，树当哥哥也一年了，某天夜晚，树刷牙时，妹妹爬着要去找哥哥，结果不知出了什么事，旦旦大哭失声。树问：“妈妈，刚刚旦怎么了？”我仔细说明，旦一手开门一手放在地上门边，就被门夹到手指头。

他心疼地抱着妹妹说：“旦旦宝贝，没关系，以后你会一点点学会的。”他安慰妹妹的样子，很像我，温柔乐观而正向。

树就这样，经过一年的洗礼，他认了妹妹，感受到相聚的幸福，开始学习给予爱。他的哥哥生涯，增添了成熟，让我感动。

旦学会说好（1）

旦学会说好

抓饼吃完了，当我拿纸袋丢垃圾桶时，旦开始尖叫，追着我跑。

这是旦旦十六个月的故事。她喜欢说“好”，对生命敞开，她说好的三声转折语调清晰好听，是我们全家的享受。她也会说No，她说No的方式有两种：摇头，尖叫与哭。我逐渐学会与旦旦的尖叫和哭泣互动。

例子一：某日傍晚，分别接两个孩子上车，三人在车上听台语歌练唱，轻松愉快。树爱吃抓饼，我们开车去买。抓饼一到，旦旦就比着自己想吃，树说：“不行。”用手在她面前摇摇，旦旦尖叫，眼见着就要大哭了。

我请树后退，缓慢的语调说：

“妈妈，现在不吃。”

“哥哥，现在不吃。”

“旦旦，现在不吃。”

旦旦安静聆听，于是我又说：“回家以后……”

“妈妈，吃抓饼。”

“哥哥，吃抓饼。”

“旦旦，吃抓饼。”

“好。”小女孩露出甜美的笑。

过不到三秒，她咿呜哭泣，意思是要吃抓饼，我又重复一次，缓慢清晰带着笑：回家以后，“妈妈，吃抓饼。”“哥哥，吃抓饼。”“旦旦，吃抓饼。”“好。”小女孩发出漂亮三声的好字。这过程重复五次，树也学会，他开始与妹妹沟通，大家都很开心。

回家后，洗手吃抓饼，小女孩轮流指着每个人，意思是，妈妈吃，哥哥吃，旦旦吃。开心享受吃很小口的抓饼。抓饼吃完了，当我

拿纸袋丢垃圾桶时，她开始尖叫，追着我跑。（她还想吃，以为我不给她吃。）

我蹲下来，翻开抓饼纸袋给她看，“没有了。”小女孩用手在空中抓两下比出没有的动作，满意极了。我说：“帮妈妈丢垃圾桶。”她摇摇晃晃地将纸袋丢进垃圾桶。结束了，她很开心。

旦学会说好（2）

例子二：

小女孩最爱洗澡了，尤其是挤进妈妈的浴缸。我洗澡时，她在一旁，带了颗球，兴奋地想爬进来。我说：“妈妈今天想要一个人洗澡。”她有欲哭的倾向，我说：“妈妈，在里面。”（我比自己，她也比我。）“旦旦，在外面。”（她比自己，我跟着点头。）

“妈妈，洗澡，在里面。”

“旦旦，跟妈妈玩，在外面。”

“我们一起玩水。”

小女孩说：“好。”我们玩球，玩水，玩得咯咯笑。

旦旦是个明事理的女孩，她喜欢整体的和谐，她也是个清楚自我坚持的女孩，也学会凶狠地维护自己的界限。所以，当我们忽然说不，或者像哥哥太快闯入她的领域，她会哭，会尖叫，会生气，是自然。

小女孩需要我们后退一步，慢慢的，给她一个格局，她学会接纳并等待，于是，她吃到了抓饼，跟妈妈玩到了水。

跟小小孩沟通，我的句子通常不超过十个字，通常是三至七个字，很慢地说，重复表达外加手势，我们母女俩，从她出生没多久起就沟通无阻呢！

让旦旦说好的沟通方式，就是给她一个确定的计划，她会喜欢，也有能力延宕需求满足的时间。

以下是我陪旦旦的习惯（1）

以下是我陪旦旦的习惯

‧积极聆听她的动作：

很早以前，旦旦表达的方式是：“用手指比”，而我回应的方式，就是将她比的地方说出来。

例如：她比我，我就说：“妈妈”，“嗯，妈妈。”她比我又比她自己，我会说：“妈妈，旦旦……妈妈爱旦旦。”她比抓饼然后比自己，我说：“抓饼，旦旦想要吃抓饼。”“吃抓饼好吗？”

她看书，比书上的鸭子，我说：“鸭子。”她比草莓，我说：“草莓。”……

‧积极聆听她的需求

当她会说话了，爸爸出门，她会比着门口说：“爸爸。”我会说：“爸爸。”“爸爸倒垃圾。”

她接着又比着我说：“妈妈。”我会回答：“妈妈。”“妈妈陪旦旦。”然后她会笑，这过程通常会重复两至四次，直到她安心，“妈妈陪旦旦。”

‧积极聆听，然后给她一个选择

她有时候会有强烈的意志，比方说，昨天傍晚，我接她从阿嬷家离开，她比着窗外，一直哭。

“阿嬷。”“找阿嬷好不好？”我聆听她。“好。”她回答。但是我车子一直往前开，她继续哭。

“接哥哥。”“我们一起去接哥哥好不好？”我问。摇头，她哭泣摇头。

“吃抓饼。”“接完哥哥去吃抓饼，好不好？”我加上抓饼。“好。”她说好。

“回家。”“我们回家好不好？”我问。摇头，她哭泣摇头。

“回家。”“我们回家看《天线宝宝》好不好？”我加上一个好东西。“好。”她答应。

看着车子继续往前走，她又比着窗外哭泣。

“找阿嬷。”“回家以后打电话给阿嬷好不好？”我给她一个与阿嬷的联系。“好。”她答应。

以下是我陪旦旦的习惯（2）

通常，我只要真诚地找到三个好，是她同意，而我也能给予的，我们就能顺顺地继续前行，她也会停止哭泣，让注意力回到此时此刻。

‧万物一体的概念

旦旦会跌倒，很早以前我就发现，当她跌倒时，我只惜惜她是不够的。她会用手拍拍地板，她刚才撞到的地方。我不确定是不是阿嬷会像以前我的妈一样，拍地板说：“我打它。”我承接她拍地板的动作，会这样说：“旦旦跌倒了，妈妈惜惜。”我拍拍旦旦：“旦旦没事了。”又拍拍地板：“地板也没事了。”我拍完，她又拍地板，然后说：“旦旦跟地板都没事了。”

她很快就会笑了，回复力量与完整状态。

当我们吃饭时，她经常黏着我在厨房，我经常抱着她拿碗：“爸爸的碗。”“妈妈的碗。”“哥哥的碗。”“旦旦的碗。”“爸爸的筷子。”“妈妈的筷子。”“哥哥的汤匙。”“旦旦的汤匙。”

昨日，用餐时只有三人，但我依然摆了爸爸的碗筷，吃到一半时爸爸开门回来，旦旦兴奋地冲上前喊：“爸爸、爸爸。”然后，当爸爸坐到桌子前，旦旦立即把整碗水饺推到爸爸面前。

我说：“旦旦说爸爸吃水饺。”女儿的举动，让展爸好乐好乐。

她记得爸爸，把食物推到爸爸面前。

这对我而言，是个成熟的象征。旦旦从自我中心的孩子，逐渐扩展她自己，她的心，有了这世界的和谐，有了万物一体。有了妈妈、爸爸和哥哥。喔，当然，还有阿嬷呢！

学会珍惜妹妹（1）

学会珍惜妹妹

树快速冲进旦旦的领域，对她手上的玩具有兴趣，而旦会在树尚未碰到玩具之前二分之一秒，就开始尖叫。

一岁六个多月的旦旦开始能用简单的语言沟通，旦独立了，我也更有自由多关心树。两个孩子，就过了每相遇必吵的阶段，他们很难用过往的模式争吵。他们都有进展了，就会有一阵子亲密的平静期。我很好奇，下一个争吵模式会是什么？底下是我的观察报告：

前一阵子，他们密集地吵架，夫妻俩的挑战就是：接纳树频繁的调皮，以及旦经常的尖叫。

他们争吵的模式是：树快速冲进旦旦的领域，对她手上的玩具有兴趣，而旦会在树尚未碰到玩具之前二分之一秒，就开始尖叫。

有意思的是，两个孩子有兴趣的玩具都是："对方手上正在玩的那一个。"这几天，两个孩子都发展完成某些东西，所以我预估，这模式过去了。

我花了几周积极拥抱树，也花了几个月，让旦明白："妈妈的怀抱，同时属于你和哥哥的。"

树吸收了一个概念："妈妈还是跟以前一样爱我。"旦也吸收了一个概念："我们可以轮流，哥哥不会侵占妈妈。"树多了一种能力：他学会用不同的方式亲近妹妹，逗妹妹笑。旦多了一种能力：玩游戏时轮流的能力。

简单地说是旦长大了，沟通能力增加。旦开始听懂一种话语："哥哥完，就换你。"以及"换我了"的喜悦，以前，她只能等一秒钟，现在，她开始能等三分钟。

她在各种地方学会轮流的快乐，轮流吃一块抓饼，轮流骑妈妈马，轮流玩一颗球，轮流洗澡。她开始可以等待，开始有两个句子的容纳量，这都是进步。

因为旦更能用语言沟通了，所以树学会跟旦旦沟通。他开始从“让妹妹快乐，让妹妹说‘好’的互动中，感受到快乐”。

这份快乐，也加强了他感受到自己的重要性与价值感，于是，他不需要“逗弄妹妹”或“与妹妹争玩具”来获得快感与权力感。他享受了“分享”和“给予”所带来的满足和价值感。

当然，更深层的是：

旦多了对爸爸的依恋与依附，她可以让妈妈与哥哥靠近，而不觉得恐慌。展多了许多与女儿在一起的享受，他更能表达他的爱。

学会珍惜妹妹（2）

以下分享一段经验，是我有意识创造出来的全家学习机会。

自从女儿出生后，帮哥哥洗澡大部分的责任是爸爸，直到几个月前，我意识到这不平衡，开始实践爸爸妈妈会轮流帮他洗澡。慢慢地，变成我每天会帮两个小孩洗澡。

但问题来了，“谁先洗？”两个孩子都会抢着“先洗”。为了平衡，我说：“轮流，一天哥哥先，一天妹妹先。”树哥哥很快就接受了，他喜欢轮流。轮到妹妹先洗的那天，平安无事。

但哥哥先洗的时候，妹妹会在一旁抢着要爬入浴缸，比画着要脱衣服，当我太久没回应时，她会哭。然后，她开始“为自己行动”，她会刚刚好在哥哥洗完的瞬间，说：“爸爸。”她坚持要让爸爸帮她洗澡，然后她如愿了。这过程让妹妹感受到安全，至少，她还有爸爸可以找。

这习惯持续了十天，终于有一次，旦跑去哭爸爸洗的时候，我说：“妈妈洗。”她虽继续哭，但动作上没有抗拒，我们一起进入浴缸，结结实实地在水里玩个够。这过程让旦旦充分感受到，晚一点洗也是快乐而满足的。

刚刚好的是，这阵子，我同时训练哥哥自己洗澡，他很喜欢也享受这样的能力感，他会仔细地用沐浴球刷身上的小细节，温柔地帮自己抓头发洗头，用毛巾将头发擦得很干，找到他喜欢的衣服自己穿上，最后，用除湿机的热气将头发吹干，然后出来接受我们的欢呼。当哥哥这样做以后，谁先洗已经不是重点，旦的需求是当我在浴室时，黏在我身边的她就会想要进入浴缸。

透过自己洗澡，还有学会用筷子，哥哥的自我认同更进入“成熟”的哥哥位置，透过积极主动地给更多拥抱，哥哥也感受到，“没有损失”。于是，他不跟妹妹抢小，而是喜悦而珍惜①自己拥有妹妹。

哥哥自然转变成照顾者，欣赏妹妹的幼稚，两人的和谐时刻更多了。透过学习轮流，并感受到，与哥哥轮流其实有更多的快乐，妹妹的视野，放入哥哥与她是相同阶层的伙伴，爸爸与妈妈，哥哥与我……旦妹妹感受到，稳稳地安在于家庭位置的好，她学会尊重哥哥，感受到与哥哥一起玩的乐趣，而不再视哥哥为掠夺者。

妹妹学会合作，学会等待，学会表达……不需要成为中心，在家庭中，她享受安分与安居于自己位置所带来的丰沛。

注：

①：在发展至这阶段之前，某一天，我跟树说："哇，ＯＯ没有妹妹，ＸＸ没有妹妹，ＹＹ没有妹妹，ＺＺ没有妹妹。只。有。你。有妹妹耶，你有妹妹可以陪你玩，你有妹妹可以照顾，偶尔还欺负她，有妹妹可以跟你抢玩具，可以吵着要看宝宝，两个人抢着被妈妈抱，抢着谁先洗澡，一起玩造飞机，你有妹妹可以觉得很好笑，还有妹妹可以教她说话，真是……太……太……太神奇了。而且你的妹妹很可爱喔！"

"哇呜！"树瞳孔放大眼睛发亮，"耶，"树跳起来，"只有我有妹妹耶。"

这段话，被树吸收且认同了，他开始感觉到荣耀且珍惜，"我有妹妹耶。"

一双兄妹，父母纳凉（1）

一双兄妹，父母纳凉

树开始不快乐了，“怎么办？有三颗，我不知怎么公平？”

旦是个天生有主见的女孩；树在我们的培养下，他也越来越清楚自己要什么。有意思的是，在兄妹互动中，两人的主要诉求经常不一样。

说个小故事：

旦一岁八个月的时候，她找到一包弹珠，她很兴奋，拿来找我。“旦旦有想要玩弹珠吗？”我问。“有。”小女孩回答。于是我打开弹珠，找到个铁罐，让她摇晃它们发出声响！

一旁画图的树被吸引了：“哥哥也要玩。”于是他瞬间拿走旦手上的弹珠罐，开始细心地将它们分成两堆：“我们一人一半。”旦开始大哭，即使树的分法从五、四（树私心分五颗给自己）变成四、五，接着树多分给旦一颗。（后来我又找到一颗小弹珠，交给树，变成五五对分。）无论如何，旦还是继续哭。

我猜懂旦的需求，于是找到另一包超级大弹珠（直径至少五公分）拿给树说：“拿去，分一半给旦旦。”旦拿到哥哥给的一颗新弹珠，破涕为笑，开始快乐起来。

树开始不快乐了，“怎么办？有三颗，我不知怎么公平？”我笑说：“那妈妈一颗，你一颗，旦旦一颗。”“耶。”能公平地均分，然后一起游戏，对树而言，彷彿比拥有弹珠更珍贵。我们三人开始用超级大弹珠在地上玩“弹珠撞弹珠游戏”，旦也玩得很好，好玩到连在一旁上网的展爸都过来参一脚。

“怎么办？爸爸没有弹珠耶。”树又伤脑筋了！

有意思的是，许久以来，旦已经学会找自己的玩具玩，大部分不去抢哥哥手上的玩具。反倒是树经常放下手上的玩具，要加入旦的游

戏局。对树而言，“哥哥一起玩”的举动，是分享。对旦而言，“哥哥过来玩”则是“强夺”。

树重视的是，人与人之间的互动与分享；旦重视的是，我能维护自己的主权。

所以让树伤脑筋的是，“如何分得公平”。让旦破涕为笑的，是“哥哥主动将手上的大弹珠分给她”（她觉得被爱）。这与个性有关，也许与发展期有关。树哥哥的体能、智力发展都走在妹妹前面，他在意的是有人陪伴。旦妹妹还在确认自我界限，对她而言，尊重比什么都重要。也因为这样，树哥哥很会陪妹妹玩，他跟妹妹说话的口气，如同妈妈的翻版。

一双兄妹，父母纳凉（2）

“旦，哥哥陪你玩跌倒好不好？”然后他开始快乐地唱：“城门城门鸡蛋高……走到城门滑一跤！”兄妹俩纷纷跌落在弹簧床，摔个四脚朝天，笑得哈哈哈！

一下子，旦的心意变了，停下来不跟随，树立即敏感到：“旦旦，你不要玩了是吗？”“好啊，你不要玩没关系。”“那我们来玩……跑，好不好？”树对旦的同理心与耐心极好，两人开始一前一后玩起追逐游戏。

妹妹能回报哥哥的是什么？就是她全心的跟随与信任，还有可爱的超级大笑脸。哥哥觉得有妹妹幸福极了，接着他说：“我有哥哥吗？”“不是表哥啦！是每天都可以玩在一起的哥哥。”

他们能玩在一起了，于是我和展开始有两人时间。一双兄妹，父母纳凉，原来是这样的感觉呀！终于有熬出头的感觉。

P.S.：

我认为，兄妹关系最近有这么好的转折，是因为树开始敢表达：“我也要妈妈抱抱”。某次，我带树去台北看中医。回程的路上，我问：“你有羡慕妹妹，可以黏在妈妈身上吗？”

他说：“会啊，不过我现在会抢妈妈了！没关系。”

那是自从某次，我读到他带着羡慕又退缩的眼光，看着旦黏妈妈，那当下，我不顾一切困难，坚持树可以来抢妈妈的位置以后，树学会了直接，旦学会了轮流或找爸爸。

四人关系就平衡多了。

ＥＱ三故事

ＥＱ三故事

在工作的大桌子前，我站起来卡到电线，大声说：“哟呜！”

树问：“你刚刚怎么了啊？”我解释说电脑差点掉下去吓一跳云云。

小人儿镇静地说：“你可以学爸爸说shit啊！”

三岁八个月，树有好多段可爱又好笑的小事情，这反映了孩子与父母的连结，以及EQ的养育过程。

故事一：妈妈我尿在裤子里了！

自从树取回尿尿自主权之后，无论是白天半夜，要不要尿，都是由他主动说起，我尽量不要没事问他。晚上，他大喊：“我要尿一下尿！”于是我急急陪他走到浴室，进了浴室他又逃跑，笑着跑到外面……然后说：“我尿在裤子里了。”

我大声惊呼：“真的啊！”就是那种情绪容易被骚扰的认真女生模样。然后小人儿很开心，很轻松。

于是我明白他在开玩笑，孩子因为我反应激烈觉得这样闹我好玩。即使这样，我还是止不住惊呼。一旁的老爸慢条斯理地说：“你不理他不就好了。”而我知道，所以回答：“就是有我这样的妈，孩子才会这么可爱。”

故事二：你可以学爸爸说shit啊！

在工作的大桌子前，我站起来卡到电线，大声说：“哟呜！”

一会儿，正在吃果冻的树问：“你刚刚怎么了啊？”我解释说电脑差点掉下去吓一跳云云。小人儿镇静地说：“你可以学爸爸说shit啊！”

我……＊％＄＠＃？！……

叫了他爸爸来听，两人笑翻了。

故事三：妈妈你好棒！

母子俩睡前在床上玩不睡觉的游戏，树拿着英文字母排着BINGO。收玩具时他大喊：“I呢？I不见了。”找啊找很久没找着。后来我找到了拿给他，他看着我面带鼓励的表情说：“妈妈你好棒喔！”看他一脸认真超级像我的样子，我又笑翻了。

仔细想想，这其实就是孩子的EQ。日常生活里吸收人际互动里的语意、语式以及模式。想想，展呼“shit”一周也不超过一次，怎么树学到了那样的情境与情绪，是用这表达的。而他就是知道大喊尿在裤子里会惹我惊呼，会很好玩。

精准地，他还学会我鼓励他的神情，然后回用在我身上。

树不是特别的孩子，每个孩子都这么灵敏而学习力惊人，我这么深深相信着。

我的选择掉了

我的选择掉了

“树，那可不可以请你也帮妈妈倒杯水？”大肚子要从地板站起来，总是多些懒意的我说。

树很直接：“妈妈，这杯是我的水；你的水你自己倒。”

儿子三岁半的某个晚上，我们两个跑去买卤味，回家大快朵颐。

“树，去倒杯水给自己，这样吃起来比较舒服。”孩子端水回来，我发现自己也想喝水，“树，那可不可以请你也帮妈妈倒杯水？”大肚子要从地板站起来，总是多些懒意的我说。

树很直接：“妈妈，这杯是我的水；你的水你自己倒。”“呜？为什么呢？”心情超好的我非常接纳，就是单纯的好奇。

“因为我的选择最近掉了，都变成你的选择了。”

孩子自有他的表达形式。我问了他选择何时如何掉了之类的问句，孩子说的我也不甚明了，许多想象在其中。但我抓到的重点是：“这孩子有更多的自主需求。”于是我说：“喔，妈妈懂了，你的选择掉了，所以暂时不听我的选择是吗？”孩子点点头。很开心的表情。我再说：“没关系，那我们来找回你的选择，好吗？”

于是我开始问：“来，你要选择吃豆腐？还是小香肠？”

“豆腐好大块，你要一口一块，还是半块？”……光吃个卤味，就可以有无数个选择。我试着使用语言让树意识到，每一分秒，他都正在选择。即使我建议他一口吃半块就好（我大嘴巴都一块分成四口的），他还是很兴奋地说要一口一块，塞得满嘴都是。

“在每个小地方，都给孩子选择”是好友心理师士恒在陪小孩个案时，给孩子“empowerment”（赋权使能）的绝招。

到了睡觉前，树跟我说：“妈妈，我的选择回来了。”

他比着手势，手指向胸口：“像火箭一样，飞回我的胸口了。”我听了很兴奋，吵醒快睡着的展。

他咕噜了一声，“那他会不会倒水给你喝？”（显然他不太相信我们的童言童语。）

第二天早上，吃地瓜时……“树，去倒杯水给自己。”

树端着水慢慢走过来……“妈妈，这杯是我的，你要不要喝水？我倒给你。”孩子远远的，在饮水机前继续问我：“妈妈，那我给你我漱口用的杯子好不好？”“很满喔，你喜不喜欢？还是要半杯就好？”

原来孩子不仅找回了自己的选择，他也找回了对我的尊重，他聆听且尊重我的选择呢！

可以说不，可以感到有所选择，这样有主体性的孩子，给出的体贴才没有委屈。

教孩子温柔（1）

教孩子温柔

“妈妈，你拉肚子会不会不舒服啊？”

“妈妈，慢慢来没关系，我会陪你。”

树生病了，肠胃发炎，三天内肚子拉了几十次，圆圆的脸瘦成小瓜子脸。而我和展却是有史以来工作最忙的一周，还得加上洗脏裤子，学着在三十秒内抱他冲进厕所坐上马桶，或是开车在路上随时找到厕所。

神奇的是：便便让母子的关系变亲密了，一天里有好多次，母子俩在马桶上对坐聊天。

终于我也拉肚子了。蹲马桶时，树跑来陪我，坐在平日我坐的小椅子上。

“妈妈，那你今天去工作的时候玩什么？”（这是平日我与他聊天的开场。）

“妈妈，你便出来了吗？”

“妈妈，你要不要趴在我的腿上啊？”（平日如厕时，他会趴在我腿上。）

“妈妈，你拉肚子会不会不舒服啊？”

“妈妈，慢慢来没关系，我会陪你。”

忽然觉得被爱环绕，原来平日我给他的是这等感觉。这是快三岁的男孩给妈妈的温柔。

隔天开车的时候。树问：“妈妈你的眼镜呢？”（平时我不戴眼镜，只有开车时偶尔戴。）我问：“你喜欢看我戴眼镜是不是？我戴眼镜时漂亮吗？”树：“漂亮。”

小女人的我又问：“那我不戴眼镜时漂亮吗？”树（想了很久，窃窃地笑）：“不漂亮。”妈妈（哈哈大笑）：“树，你要说：‘妈妈你戴眼镜时很漂亮，不戴眼镜也很漂亮；可是我现在喜欢看你戴眼

镜。’”树：“妈妈你戴眼镜时很漂亮，不戴眼镜也很……可爱；可是我现在喜欢看你戴眼镜。”于是妈妈把眼镜戴上，树非常害羞而开心地笑。

温柔，其实是这样教出来的。

你胖

在雨天的松园别馆，面对着大海的走廊下，树开心地笑着，面对着我说：“你胖。”“你胖。”“你胖。”

怀孕六个月时，一家人到花莲旅行。松园别馆是当年日本行馆改建的人文咖啡园区，里面有参天的松树，古老木头味的房舍，在山丘上，可眺望大海。是我们到花莲时日日拜访的休憩处。

在雨天的松园别馆，面对着大海的走廊下，树开心地笑着，面对着我说：“你胖。”“你胖。”“你胖。”（他每说一句，就开心地笑一次。那笑容里，有种捞过界可以和妈妈亲一程的顽皮。）

还满在乎身材的我，有些懊恼，笑着提醒他要说：“说‘你肚子大’，说‘胖’，妈妈会不喜欢的。”

教孩子温柔（2）

孩子依旧开心地玩着，不是嘲弄，也没有欺负的心，只是因为我的反应让他觉得有力量感。（发现一句对妈妈有影响力的话）于是他爱重复地玩。“你胖。”“你胖。”“你胖。”

面对着腰围大了至少二十公分的自己，脸也显得圆圆，四肢也比原来粗壮……走起路来缓慢，听着孩子这样说，觉得孕妇的沉重被拿来玩，心里真的不喜欢。于是，我抱着他望着远方，慢慢说：

“树住在妈妈肚子里的时候，妈妈肚子也是这么大，也变得比较胖喔！”

“你知道小baby住在妈妈肚子里，要吃什么吗？”“小baby吃的就是妈妈身体给的养分啊，所以妈妈吃东西都要多吃一些。妈妈吃一口扁食，小baby也跟着吃一口喔！”孩子听得入神，我继续说：“你知道小时候的树，从哪儿跟着妈妈吃东西吗？”

我翻开他肚子摸着小肚脐，告诉他脐带的故事……小人儿听得津津有味，于是我说：“我不喜欢你说我胖，你可以说我肚子大。这么大的肚子，就是你长出来的家。”

“而且，我不喜欢你这样说我。心情不好的妈妈，会一阵子不陪你玩喔。”小人儿摸摸肚脐一溜烟笑着跑掉，奔跑的脚步声在松园别馆的长廊里处处回响。

不到两分钟，远方传来树的哭声，还有一声声“妈妈”。

我找啊找，在右转两回的走廊尽头找到他，他哭着跑过来：“我迷路了。”小人儿哭倒在我的膝盖上，我抱着他轻声安慰：“是不是迷路怕怕？叫了好多声妈妈还没来就很无助？”然后我帮他做点能量按摩，散除惊吓能量。母子俩手牵手到咖啡屋找爸爸。

嘀咕地跟爸爸说了树的迷路惊魂记，两个大人拿起笔画起松园别馆的平面图，还画了台湾、新竹与花莲的点当作参照。

教树认路，告诉他方才发生什么事，然后展爸带着孩子的手，沿着地图重走一次。

孩子带着信心回来，告诉我他不怕迷路了。我又跟展爸说起孩子笑我“你胖”的趣事。

树认真笑着看我：“你肚子大。”我信任他不会再用“你胖”来跟我玩，因为他深刻体验到相爱的感觉，带着温柔。

来了，一阵风，颜色飞起来了

记得第一次两人平分画纸时，树还想到我的纸上涂鸦。我说：“这是妈妈的，树画自己的纸。”

两岁半，树画了一幅画：好多斑斓的颜色，被水晕开的水蜡笔，显得轻盈梦幻。他说这个叫做：“好多好多颜色一起玩。”最后我帮他加上一个小鼓：“让小鼓一起跟着玩。”

树六个月趴在地上时，就开始画画了。最早他学会把不同颜色的彩色笔放回盒子里——我放，他压一下，笔就卡进去；我会说颜色的故事给他听：“喔，红色回家了，喀答（笔压下去盒子的声音），蓝色也回家了，喀答……”

教孩子温柔（3）

后来他开始拿很粗的笔，乱画……乱画……乱画了好久好久。会说话以后，他会说：“好多好多点。”“好长的线。”“黄色走很远很远，转弯……”

买了水蜡笔之后，我们会在纸上画好一堆乱乱的颜色，然后用水彩笔沾水渲染颜色，他会说：“来了一阵风，蓝色被吹走了。”（水把蓝色渲染开来）他的画风开始充满水的味道。

最近我把一整张纸让给他，也享受自己的单独画纸。

记得第一次两人平分画纸时，他还想到我的纸上涂鸦。我说：“这是妈妈的，树画自己的纸。”只是，每次画完，我会邀请他在我的纸上画几笔，而我也会在他的纸上画个小东西。

于是就有了这张画：“小鼓跟好多颜色一起玩！”

从小爱画画、爱看书的我，却到当妈妈以后，才很专心地画画；以前都没耐心，画一两下就跑走，也许看书去。小时候美术课经常第一个交卷，因为交了后就可以自由看书。

我最近画画很专注，树专注的时间也拉长了；他不再画一笔就要问我：“妈妈你觉得我画的是什么？”他现在会画完一整张纸，然后告诉我：“我今天画的是……”听小人儿给自己的画取名字，真是很幸福的甜甜时刻。

小人儿很有自己的主张，有一回我忍不住要劝他多画几个颜色，他坚持说：“这样就够了。”

开始认真画画的我经常会对着世界发呆，因为眼睛会看到万事万物的轮廓，想像它们落在纸上的样貌。小人儿画的则一律是抽象的精神世界，每日他都有喜欢的色彩与韵律。

动人的时刻则是两人趴在地上画画时，那份一起工作的专注与交流。

来了一阵风……紫色飞起来了。

爸爸，你爱我吗?

爸爸，你爱我吗?

小人儿跑来跟我说："树怕怕爸爸。"

"咦? 怕什么? 怕爸爸电脑? 怕爸爸不理你? 怕爸爸现在不像爸爸? "我帮他澄清。

读了绘本《爸爸，你爱我吗? 》两岁五个月的小人儿开始会问这问题："爸爸，你爱我吗? "

第一次问是当着爸爸与阿公面前问。羞红的展爸在严肃的公公面前一直是正经八百的，他左闪右闪躲避树的询问。树则一路追问，从婆家的二楼追上四楼，直到远离父亲了，在我面前，展才大声的地区说："爱啊，爸爸爱树。"不知楼下的公公会怎么想? 不知若展也如树这般天真询问他老爸，公公是否也会闪烁其词?

我顺着这波爱的能量，也大声大声跟树说："树，妈妈很爱你。"之后，我反问小人儿："那，你爱妈妈吗? "小人儿本能地害羞，笑笑，逃开了。

我问第二次，他忽然正经地挺直背脊，想了好久，眼睛深邃，然后正色看着我说："树爱妈妈。"原来小人儿爽直的部分像我，害羞的部分则像他爸。原来爱这主题，小人儿懂，也许比我还懂。

这样相爱的三人，每天总要分开。分开与想念反而让我心安，安了怕太幸福被天妒的无常心。

有时分开前，我会焦虑地问："树爱妈妈吗? ""不爱。"小人儿大声地说。真要有好大的自信才能在这时候笑。

我笑了，说："好，树现在不爱妈妈。"于是，到了婆家后，树很轻易地说："妈妈去工作上班，阿嬷照顾树。""树在阿嬷家工作，妈妈六点半再来接我。"

我珍惜孩子有说不爱妈妈的时刻，也珍惜自己每日有不当妈妈的时分。

晚上，展迷失在网路络里，人在家却跟人不在一样。“我人气旺，在MSN上还被一堆人堵到。”他还开玩笑志得意满地说。看他一边讲手机，屏幕上还开三个视窗。树尝试找爸爸说话好多次，爸爸都没啥回应。

这时候小人儿跑来跟我说：“树怕怕爸爸。”

“咦？怕什么？怕爸爸电脑？怕爸爸不理你？怕爸爸现在不像爸爸？”我帮他澄清。

“怕爸爸不理我。”小人儿肯定表达出来之后，撒娇地赖在我身上。

“去跟爸爸说，说树怕爸爸不理我。”当妈的我鼓励儿子去表达。

谁知，小人儿雷霆万钧地走去，却用软软亮亮的童音大声问：“爸爸，你爱我吗？”

一下子，爸爸回魂，网络电话立即断线。我则笑坏了，这孩子，真的让人疼。“爸爸，你爱我吗？”“爸爸，你爱我吗？”这问，把爱都联系了起来。